

Universita Karlova v Praze
Evangelická teologická fakulta

Bakalářská práce

Kateřina Bendová

Tchaj-t'i čhüan a jeho uplatnění v práci se seniory

Vedoucí práce: PhDr. Libor Ovečka, Th.D., SDB
2006

Prohlášení:

„Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci „Tchaj-t'i čhüan a jeho uplatnění v práci se seniory“ vypracovala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů a literatury.

Tuto práci nepředkládám k obhajobě na jiné škole.

Souhlasím s tím, aby uvedená práce byla v případě zájmu pro studijní účely zpřístupněna dalším osobám nebo institucím.

Nesouhlasím s tím, aby uvedená práce byla publikována na internetových stránkách Evangelické teologické fakulty.“

V Praze dne 1.6. 2006

Kateřina Bendová

Obsah

Úvod.....	4
1. Úvodní pojednání o taoismu.....	4
2. Co to vlastně je tchaj-t'í čchüan a jeho historie.....	7
2.1 Historie tchaj-t'í čchüan.....	9
3. Jednotlivé styly a jejich rozlišení.....	11
4. Práce s člověkem v oblasti tělesně duchovní.....	13
4.1 Tři složky vývoje žáka v tchaj-t'í čchüan.....	13
4.2 Tři věci, kterých by se člověk neměl obávat.....	15
4.3 Pěstování čchi.....	17
4.4 Cvičení pohybu a klidu.....	18
4.5 Cvičení uvolněnosti.....	19
5. Praktické využití tchaj-t'í a cvičení se seniory	21
5.1 Základní požadavky při cvičení.....	23
5.2 Základní pozice v tchaj-t'í – cvičení wu-t'í.....	27
5.3 Praktický přístup ke cvičení.....	29
5.4 Cvičení se staršími lidmi.....	32
5.5 Vyhodnocení dotazníků v rámci výzkumu při cvičení se seniory.....	35
6. Taoistické tchaj-t'í čchüan.....	36
6.1 Nezisková společnosti taoistického tchaj-t'í.....	36
6.2 O taoistickém tchaj-t'í.....	38
7. Mé osobní zkušenosti se cvičením.....	40
Závěr.....	42
Summary.....	43
Seznam použité literatury.....	44
Seznam doporučené literatury.....	45
Seznam příloh.....	47

Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybrala tradiční čínské cvičení tchaj-t'i čchüan.¹ Mým záměrem je jednak popsat toto cvičení z několika hledisek, a pak se také pokusit pojednat o začlenění tchaj-t'i do sociální oblasti, tj. konkrétně v práci se seniory. Předně však chci tchaj-t'i čchüan představit z několika hledisek, a to z čínské tradice taoismu, historických kořenů a z určitých etických pravidel, které se váží na toto umění. Také zde stojí za zmínku jednotlivé styly, čili druhy tohoto cvičení. Jelikož tchaj-t'i čchüan není cvičení pouze na fyzické úrovni, nýbrž zasahuje do hlubších sfér člověka, chci pojednat i o této stránce. Pokud se týká možného uplatnění tchaj-t'i jako cvičení se seniory, je mým cílem popsat konkrétní organizaci, jež pracuje na bázi dobrovolnických aktivit. K tomu se váže též malý výzkum s konkrétními lidmi, kteří cvičí tchaj-t'i v této organizaci. Na tomto základě celkově zhodnotím možnost uplatnění tchaj-t'i čchüan v sociální oblasti, tj. jako možnou formu terapie při práci se staršími lidmi. Jelikož toto cvičení sama praktikuji, připojím též vlastní postřehy a myšlenky, jež se váží na praktický přínos tchaj-t'i.

1. Úvodní pojednání o taoismu

Ve své bakalářské práci se budu zabývat cvičením, jež vychází z čínských tradic, které je našemu západnímu myšlení vzdálenější. Z toho důvodu musím uvést několik slov o tom, z jakého zdroje vlastně tchaj-t'i vychází.

Čína byla samozřejmě pod vlivem vícero náboženských tradic, ve své práci však zmíním pouze jednu z nich, jež nejlépe koresponduje s mým tématem. Je to proto, že tchaj-t'i učí člověka být více v přítomném okamžiku a v souladu s okolím, tj. přírodou a vším co ho obklopuje. Tomuto náhledu nejlépe odpovídá čínská tradice taoismu, jež vznikla mnohem dříve, než toto cvičení.

Taoismus patří mezi dvě významné filosofické a náboženské soustavy, jejichž kořeny se nachází v Číně.² Jde o složitý kulturní fenomén, který nelze označit jednoznačně pojmem náboženský, ani filosofický směr. Budu tedy o něm ve své práci dále pojednávat jako o filosofickém směru.

¹ Čti taj t'i čuan

² Srov. Taoismu str. 9

Zmíním-li taoismus z hlediska náboženského, je zde určitá odlišnost od jiných náboženských systémů. Taoismus se od jiných náboženství liší tím, že nemá žádného zakladatele či jinou ústřední postavu.³ Má však mnoho mistrů, jež psali o taoismu, učili taoismus či psali komentáře ke knihám jiných mistrů. Taoisté se snaží pomocí studia knih nalézt „cestu“.⁴

Vznik taoismu se datuje kolem šestého století našeho letopočtu. Jeho kořeny však vedou mnohem dál. Lze je nalézt již v dobách tzv. Žlutého císaře, jež údajně vládl v období 2600 př.n.l.⁵ Okolo 4. století př.n.l. sestavili taoističtí učenci knihu nazvanou Vnitřní kánon žlutého císaře.⁶

Další postava velmi spjatá s taoismem je mistr Lao-c' (Starý mistr). O jeho životě se však mnoho nedochovalo. Údajně žil v období 604-517 př.n.l. Jemu je připisovaný krátký, ale významný spis Tao-te-t'ing, neboli „Kanonická kniha o Cestě a její síle“.⁷

Další významnou postavou, jež je spjata s taoismem, je mistr Čuang-c', který žil přibližně v letech 369-286. Proslul jako významný taoistický mudrc a také jako jeden z významných čínských literátů. Psal eseje, příběhy a podobenství, v nichž vysvětloval Lao-c'ovo učení. Jeho styl byl velice srozumitelný i pro prostý lid. Jemu je připisován sborník prací Mistra Čuanga.⁸

Čang Tao-ling, který žil v prvním století po Kristu je chápán jako otec náboženského taoismu. Podle legendy se mu prý zjevil duch Lao-c'a a udělil mu posvěcení k vytvoření nového náboženství.⁹

Roku 471 uspořádali taoističtí mniši první Tao-cang neboli Taoistický kánon. Vycházeli ze všech významných taoistických škol. První taoistický kánon se skládal z 1200 svitků. Mimo výkladů Tao-te-t'ingu zahrnoval též spisy o alchymii a nesmrtnosti, životopisy nesmrtných hrdinů a záznamy o dobrých skutcích a dlouhověkosti. Obsahoval též filosofické eseje a lidové příběhy, magická slova a meditaci, obřady, liturgii a další ukázky taoistického myšlení.¹⁰ Od té doby prošel kánon mnoha změnami a rozšířeními, z čehož vznikla v roce 1444 za doby dynastie Ming poslední verze kánonu, jež čítá 5318 svitků a je největším souborem na světě.¹¹

³ Srov. Taoismus str. 11

⁴ Cit. Taoismus str. 11

⁵ Srov. Taoismu str. 18

⁶ Srov. Taoismus str. 31

⁷ Srov. Taoismus str. 22

⁸ Srov. Taoismus str. 26

⁹ Srov. Taoismus str. 38

¹⁰ Srov. Taoismus str. 54

¹¹ Srov. Taoismus str. 56

„Tao, které lze postihnout slovy, není věčné a neměnné tao;
jméno, které lze jmenovat, není věčné a neměnné jméno.

Bezejmenné je prapočátkem nebe a země.

Pojmenované je matkou všeho stvoření.“¹²

K Tao-te-ťingu neodmyslitelně patří výraz Tao. V čínštině tao znamená cesta. Touto cestou je jednoduše myšlena cesta přirozenosti. Taoisté chápou přírodní cykly a neustálé proměny v přírodním světě jako pozemské projevy velké universální síly. Tuto nehmataelnou sílu nazývají Tao.¹³ Tao je též vykládáno jako nejzazší skutečnost, cosi, co existovalo před vznikem vesmíru a co neustále řídí svět a vše, co je v něm. Dále se mu připisuje význam Matka nebo zdroj všech věcí.

Taoismus zasahuje nejen do intelektuálního a duchovního života svých stoupců, ale proniká také do jejich tělesného života. Dle taoistického vidění světa je lidské tělo mikrokosmem, zmenšeným modelem vesmíru. Taoisté si kladou otázku: Jak by mohl člověk dosáhnout souladu se všehomírem, když nemá v harmonii vlastní tělo? To, jak člověk zachází se svým tělem, je pro taoisty stejně důležité jako to, co si člověk myslí, v co věří nebo jak se chová ve vztahu k druhým. S taoismem se proto pojí určité léčebné a stravovací praktiky. Též jsou zde zařazena tělesná cvičení.¹⁴

„Podobně jako v buddhismu existují v taoismu různé stupně. Ve své nejčistší podobě však představuje taoismus život naplněný kontemplací a modlitbou.“¹⁵

Taoisté hledají ve svém životě vyrovnanost a soulad. Jejich myšlenky jsou často spojovány s teorií o jin a jang, jež vysvětluje působení dvou protikladných sil v přírodě. Podle tohoto konceptu je jin zastíněná strana pahorku, jež nemůže existovat bez jang, slunečné strany. Jestliže existuje jedna strana, musí existovat i druhá. Jin znamená pasivní princip, jang aktivní princip. Jin je chlad, jang je teplo. Jin je noc, jang je den. Jin je žena, jang je muž. Taoismus uctívá jin, neboli ženský princip, neboť klid a poddajnost vůči přirozenému běhu věcí přináší výsledek spíše, než svár a přímé jednání.¹⁶

Pro taoisty je důležité uchování tzv. „tří pokladů“ v lidském životě: esence, energie a ducha. Tyto tři složky jsou neoddělitelné a vzájemně na sobě závislé. Ani jedna z nich nemůže existovat bez dalších dvou. Esence neboli ťing, se pojí se zdvořilostí a se základními tělesnými funkcemi, včetně rozmnožování. Energie neboli čchi, životní vitalita,

¹² Cit. Tao te ťing str. 29

¹³ Srov. Taoismus str. 10

¹⁴ Srov. Taoismus str. 12

¹⁵ Cit. Taoismus str. 15

¹⁶ Srov. Taoismus str. 15

se pojí s pohybem s silou. Duch neboli šen, je spojován s vědomím, intelektem a duchovností. Tyto tři složky musí být udržovány v souladu a harmonii. Velice důležitá je čchi, neboť působí na oba další prvky. Z toho důvodu taoisté vyvinuli mnoho metod zaměřených na ovládnutí čchi. Jedou z nich je cvičení tchaj-t'i čchüan, systém pohybů, jež mají pomoci lidem ovládat svou čchi – energii proudící tělem. Mnoho pohybů v tchaj-t'i bylo odvozeno z pohybů zvířat. V půvabu a síle zvířecích pohybů zřeli taoisté přirozenou čchi.¹⁷

2. Tchaj-t'i čchüan a jeho historie

Pojem tchaj-t'i (zkráceně) vychází z čínské filosofické tradice a první zmínky o něm jsou známy z Knihy proměn, jež byla napsána anonymně v období dynastie Čou (11.stol. – 221 př. n.l.). V překladu vyjadřuje „nejvyšší konečno“, „nejvyšší konečný zákon vesmíru“, tedy by se dalo přirovnat k našemu pojmu bytí.¹⁸ Čínská filosofie však vychází z naprosto jiných tradic, než jsou ty evropské, tudíž veškerá evropsky smýšlejícímu člověku známá fakta jsou zde naprosto jinak položena a opírají se o jiné základy.

Z hlediska čínské filosofie je tchaj-t'i primárním principem všech věcí. Reprezentuje se kruhem rozděleným vlnovkou na dvě poloviny – světlou a tmavou. Tyto dvě poloviny se nazývají jin a jang a jsou vyjádřením pohybu.¹⁹

Obrazec tchaj-t'i tedy představuje kosmický zákon, na němž závisí veškeré zjevené bytí a jímž je živeno. Základem této filosofie je vědomí jednoty vesmíru, Země a všech živých bytostí. Taoismus se dá chápat též jako praktická nauka, která má člověku zodpovědět základní otázky, týkající se jeho existence. Východiskem této filosofie je Tao – cesta.²⁰

„Nejslavnější taoistický spis „Posvátná kniha o Tao a ctnosti“ říká, že člověk se řídí podle Země, Země se řídí podle Nebe, Nebe se řídí podle Tao a Tao následuje přirozenost.“²¹

Staré čínské spisy o tchaj-t'i hovoří jako o počátku a konci všeho, jež plodí dvě antagonistické síly, vzájemně se doplňující jin a jang. Tchaj-t'i zosobňuje nejvyšší princip, za který již nelze jít, krajní mez. Z tohoto důvodu se tento termín volně překládá jako „krajní

¹⁷ Srov. Taoismus str. 63

¹⁸ Srov. Tchaj-t'i čchüan a pa tuan t'in str.14

¹⁹ Srov. Tchaj-t'i čchüan a pa tuan t'in str. 14

²⁰ Srov. Umění tchaj-t'i čchüan str.91

²¹ Umění tchaj-t'i čchüan str.91

mez boxu“, což se dá pochopit jako taková úroveň boxu čili užití těla vůbec, již nelze v boji dále překonat.²²

„Tchaj-t'i je počátkem i koncem. Je bezčasé, neurčité a věčné. Tchaj-t'i je realita, pravda, či cokoli podle mínění každého. Čchüan ve smyslu pěstního boje představuje totalitu fyzické stránky člověka. Praxe čchüan směřuje k rozvoji kompletního člověka, fyzicky v termínech celé tělesné kultury. Účelem je užít čchüan jako prostředek pro zakoušení tchaj-t'i a tak je celý systém koncipován.“²³

Již jsem se zmínila o filosofickém základu pojmu tchaj-t'i čchüan. Co však znamená v praxi. Jde o fyzické cvičení, jež je spojeno též s koncentrací a dechovým cvičením a z něho vyplývajícího vlivu na psychiku člověka. Tchaj-t'i by se v tomto smyslu dalo přirovnat k jógovým cvičením. Obě tyto disciplíny se zabývají souzněním a energií vesmíru, jejíž součástí je naše individuální energie. Energie může být pro někoho pojmem zavádějícím, je zde míněno to, co každého člověka oživuje, jakási životní síla, bez které by žádný člověk, ale ani zvíře, či rostlina nemohly existovat.

Podobnost s jógou vystihují tyto tři body:²⁴

- Metody v obou disciplínách mají za úkol sebeuvědomění, meditaci, případně probuzení.
- Jóga i tchaj-t'i klade důraz na správné dýchání do psychofyzického pupečního centra (tan tchien, tanden či hara)
- Jak jóga, tak tchaj-t'i kladou důraz na měkkost, poddajnost, úplnou relaxaci jako základní techniky k dosažení cílů. V esenci obou těchto systémů je přivést mysl a tělo do stavu harmonie sjednocením fyzické a duševní polohy.

Jsou zde i jisté rozdíly, které tchaj-t'i odlišují. Základní odlišnost je ta, že jógová cvičení jsou veskrze statická, avšak naproti tomu při cvičení tchaj-t'i je člověk v neustálém pohybu. Existuje tvrzení, které říká, že jóga je vnitřní aktivita k tvorbě vnitřní čistoty a naproti tomu tchaj-t'i je vnější aktivita, jež obsahuje vnitřní klid.

V „Knize proměn“ (I-t'ing) je psáno, že příroda je neustále v pohybu a člověk by se měl též zocelovat bez přerušení. Toto rčení v podstatě odpovídá esenci filosofie tohoto cvičení.

Pro širokou potřebu se tchaj-t'i užívá především ve formě individuálního cvičení stanovených souborů cviků (sestav). Po zvládnutí sestav je možno přistoupit ke cvičení ve dvojicích, jež se nazývá „lepivé ruce“ (čínsky tvej-šou).

²² Tchaj-t'i čchüan a pa tuan t'in

²³ Tchaj-t'i čchüan a pa tuan t'in str.14

²⁴ Tchaj-t'i čchüan a pa tuan t'in

Na rozdíl od jiných tělovýchovných či sportovních aktivit jde však především o to, aby si člověk dotvořil strategii pro harmonický život, naučil se účinnému užití energie (životní síly) bez plýtvání a zdokonalil celistvost a časování všech běžných životních a duchovních záležitostí.

2.1 Historie tchaj-t'i čchüan

V dnešní uspěchané době, kdy lidé tráví většinu času prací nebo těkavým způsobem života, se občas objeví někdo, kdo si řekne, že už má všeho toho spěchu a zmatku dost. Zastaví se a rozhlíží se okolo sebe jako tápající v davu. V tu chvíli také začíná přemýšlet o spoustě věcí, nad kterými by jindy mávl rukou. Začíná cítit cosi, co ho táhne někam vzhůru a přesto se dotýká nohama země. Každý to může pojmenovat jinak, pro někoho je to Bůh, pro jiného absolutno a v Číně tomuto nepojmenovatelnému říkají Tao.

Evropa je velmi spjatá s křesťanstvím, ale i sem již začal pronikat východní vliv, jeden z těchto vlivů je i čínský filosofický systém – Taoismus a s tím spojené umění. Jedním z nich, jež se týká těla, je tchaj-t'i čchüan. V Evropě je dostupné teprve něco kolem dvaceti let, protože do té doby bylo pevně střeženo rodinnou tradicí a bylo neznámé pro zbytek světa.

Je-li však položena otázka, kde jsou kořeny tohoto čínského relaxačního cvičení, které v principu spojuje tělo s duchem, je zde radno říci, že to samotné je nezodpovězenou otázkou. Jeho samotný vývoj lze rozdělit do třech období. První je mlhavé, co se týče jmen a zcela neznámé co do obsahu. O druhém období by se dalo říci, že je především díky odkazům pozdějších generací o něco čitelnější, avšak historická totožnost je i zde spíše přáním než realitou. Teprve třetí období, spojené s rodem Čchenů z provincie Che-nan a s rozvojem tchaj-t'i čchüan v 19. a 20. století., stojí na pevných historických základech.²⁵

První období – výkřiky ze tmy

Zmínky o počátku tohoto umění nebývají psány s velkou přesvědčivostí, avšak sahají až k dynastii Tchang (618-907). Jsou zde uvedeni tito původci:

- Sü Stan-pching: žil údajně v ústraní v horách v 8. století. Popisem se nijak neliší od jiných legendárních postav. Jeho technice cvičení se říkalo dlouhá pěst, což ovšem může také znamenat styl, druh, větev.

²⁵ Umění tchaj-t'i čchüan

- Muž z provincie An-chuej: obdobně jako Sü Stan-pching žil na jihu Wutanských hor jako poustevník, říkalo mu mistr Li. Jeho systému cvičení se říkalo Styl původnosti (sien-tchien čchüan), výraz sien-tchien znamená doslovně přeloženo prvotní nebe či před zrozením.
- Čcheng Ling-si: pocházel z provincie An-chuej, žil v období dynastie Pozdních Liang (907-923). Jeho styl měl dohromady 14 technik.
- Jin Li-siang: jeho styl byl nazýván stylem následnosti a měl dohromady 17 technik. Umění bylo předáváno dále.²⁶

Druhé období – období slavných legend

Prolínání skutečnosti a fantazie je vlastní čínskému umění, ale i vlastní celému duchovnímu světu. Tisíciletá historie, obrovská země od tropů až po tundru, desítky kultur, které čínský kotel věků přetavil na jednu a nesmírně silná tradice lidské sebekultivace a hledání cesty. To je pevný základ přesvědčení, že lidské schopnosti nemají hranic. Není hranic na lidské cestě jako není hranic lidského ducha. Věci přicházejí podle řádu, kterému se učíme porozumět. Něčemu se říká příběhy, něčemu legendy. A i když se pro ně nenaleznou historická potvrzení a zanechají nás v nejistotě, zda –li bylo či nebylo, mají mnoho co sdělit.

Legendy začínají Čang San-Fengem (1127-1279), který byl taoistou a snad i alchymistou na konci dynastie Jüan a počátku dynastie Ming. Narodil se v I-čou v Liao-tung. Vypráví se, že byl mistrem několika stylů pocházejících z Šaolinské tradice bojových umění, jako byl styl draka, tygra, leoparda a hada.

Až velmi pozdní tradice poloviny 19. století udělala z Čang San-Fenga zakladatele tchaj-t'i čchüan. Vyprávělo se, že to byl taoista obrovského vzrůstu, s dlouhými vlasy a vousy, chodící jako stín nadlidským tempem pohořími stovky kilometrů denně. Četl a meditoval v taoistických horách Wu-tang. Při četbě starých spisů jej vyrušil hněvivý křik ptáka, snad straky, snad jeřába, bojujícího s hadem. Taoista vyhlédl z okna chatrče a uviděl ptáka, jak vyzbrojen pařáty častuje hada tvrdými výpady, ale přestože měl navrch, hada nepřemohl. Ten krouživými a měkkými pohyby unikal, ve spirálách se pohyboval dopředu i dozadu a zůstával nezraněn. Pak pták uletěl a had se odplazil. Obraz střetu probudil

²⁶ Umění tchaj-t'i čchüan str. 33

taoistu a oživil v jeho mysli proměnu jin a jang v obrazci tchaj-t'i, načež začal tvořit živý systém bojového umění tchaj-t'i čchüan.²⁷

Třetí období – letopisy a klasické texty

Prvním historicky doloženým učitelem tchaj-t'i čchüan není již legendární Čang San-Feng, ale až Čchen Wang-tching z Čchen-Ťia-kou, žijící na přelomu dynastie Ming a Čching v 17. století, o němž psal historik Tchang Chao, který v období 1930-1932 několikrát navštívil vesnici Čchen-Tia-kou.

Čchen Wang-tching žil v letech 1600-1680, byl to vojenský úředník, který v pozdních letech odešel do ústraní a na základě svých znalostí vytvořil nový styl bojového umění. Do té doby byly veškeré styly spíše hrubší, avšak vytvoření tchaj-t'i znamenalo spojení bojového umění s jemností a lehkostí, a to nikoliv tvrdou formou, ale zneškodnění protivníka pomocí krouživých pohybů. K vytvoření nového stylu použil několika jiných stylů bojového umění, jimž se zřejmě celý život věnoval: učení tradiční čínské medicíny o meridiánech, systému tzv. rozvádění po těle (tao-jin), umění vedení dechu a energie (tchu-na-šu) a teorie jin-jang. Tchaj-t'i se postupně rozdělilo na 5 velkých stylů, jež vzešly z původního stylu Chen. Byly to styly: Chen, Jang, Wu, Wu (Wuu) a Sun.²⁸

3. Jednotlivé styly a jejich rozlišení

Tato kapitola navazuje na historickou část a trochu více rozvedu jednotlivé styly a její představitele.

Je mnoho směrů a mnoho škol, které se cvičením Tchaj-t'i zabývají. Nejstarší ze všech stylů je styl rodiny Chen, z něhož všechny ostatní styly vycházejí.

Jak jsem se již zmínila, nejstarší ze všech stylů je styl **Chen**, jež je nerozlučně spjat se jménem Čchen Wang-tchinga, který tento styl založil. K vytvoření tohoto stylu použil 13 pohybů, tj. sestava 13 forem, která tvoří základ tohoto stylu a učí se ji úplní začátečníci. Těchto 13 pohybů vybral ze systému generála mingské doby Čchi Ťi-kuanga, dále je kombinoval s prvky dalších wu-šu (druh bojového umění) a z toho vytvořil první soubor tchaj-t'i čchüan. Styl Chen se vyznačuje tím, že v sobě spojuje měkkost a tvrdost zároveň.

²⁷ Umění tchaj-t'i čchüan str. 35

²⁸ Umění tchaj-t'i čchüan str. 37

Měkké pohyby střídají tvrdé a rázné, stejně tak obsahuje kopy, skoky, rozštěpy, páčení kloubů a silné švihové údery.²⁹

Dalším směrem, který je také velice známý je směr **Jang**. Tento styl založil Jang Lu-čchan. Ten sloužil původně u rodiny Čchen, kde byl také později přijat za žáka. Měl přezdívku Jang neporazitelný, což také dokumentuje bojové či soubojové užití tchaj-t'i čchüan v dřívějších dobách Po zvládnutí stylu Čchen a užitím dalších dovedností z oblasti wu-šu vytvořil směr jang. Mezi žáky Janga patřili především fyzicky slabší synové šlechtických rodů. Z tohoto důvodu zbavil cvičení obtížných prvků, odstranil přeskoky, nízké postoje, explozivní výdeje síly, údery atd. Tímto tchaj-t'i zpřístupnil širší veřejnosti. Jang Lu-čchan přenesl tchaj-t'i čchüan do Pekingu, vytvořil též soubory pro běžnou populaci a začal veřejně vyučovat. Styl jang patří dnes k velmi populárním stylům. Zvláštností stylu Jang jsou ladné a dosahem velké postoje, jemný a volný pohyb. „Hovoří se o něm jako o stylu, kde se v bavlněné přízi skrývá jehla“.³⁰

Mezi další, v pořadí již třetí styl patří styl **Wu**, jehož představitel byl Wu Sien-čchüan. I on pracoval se stylem Chen. Wu Sien-čchüan (1870-1942) vyučoval tchaj-t'i čchüan ve vlastní škole v Šanghaji, odkud se jeho styl postupně rozšiřoval do celé Číny. Pro tento styl je příznačná uvolněnost a rytmus pohybu, přiměřená délka a měkkost technik.³¹

Čtvrtým stylem je **Wu (Wuu)** s nímž je spjato jméno Wu Jü-siang (1812?-1880), který se naučil tchaj-t'i od již zmíněného Lu-čchana, měl však i dalšího mistra, jímž byl Čchen Čchan-sing, k němuž se dostal pouze díky jeho synovi, jež se za Wu Jü-sianga přimluvil. Wu Jü-siang cvičil u mistra Čchen Čchan-singa sice něco přes měsíc, ale prý tam mnohé pochytil díky své snaze. Po návratu domů pokračoval nadále ve studiu tchaj-t'i čchüan a sám nakonec vytvořil systém, který má blízko k malé sestavě stylu Chen, ale též svá specifika, jimiž jsou: lehkost a hbitost pohybu, rychlý rytmus a pro tento styl specifické „navíjení“.³²

Posledním, v pořadí pátým velkým stylem tchaj-t'i čchüan, je styl Sun. Jeho zakladatelem byl Sun Lu-tchang (1861-1932). Sun Lu-tchang byl odborníkem na styl sing-i čchüan a pa-kua čang. Mezi jeho učitele patřili renomovaní mistři. Tchaj-t'i se Sun Lu-tchang začal učit u Chao Wej-čena. Chao Wej-čen byl mistrem ve stylu Wuu, čil se u Wu Jü-sianguva synovce a žáka Li I-šea. Z tohoto důvodu se Sunovo tchaj-t'i blíží svým

²⁹ Tchaj-t'i čchüan a pa tuan t'in str. 18

³⁰ Umění tchaj-t'i čchüan str.40

³¹ Umění tchaj-t'i čchüan str.40

³² Umění tchaj-t'i čchüan str.40

projevem stylu Wuu. To, co je pro tento styl charakteristické, jsou vyšší bojové postoje a hbitá chůze.³³

Těchto pět stylů tedy u tchaj-t'i charakterizuje, jak široké spektrum toto cvičení má. Stylů a škol v tchaj-t'i je samozřejmě mnohem více. Pro úvod jsem uvedla ty nejtypičtější. V kapitole 6 budu podrobněji popisovat ještě jiný styl, o kterém zde zmínka nepadla. Jedná se o styl Taoistického tchaj-t'i, který je však natolik specifický, že o něm bude podrobněji psáno v samostatné části této bakalářské práce.

4. Práce s člověkem v oblasti tělesně duchovní

„Wu-t'i (původní prvopočátek, chaos) se mění v tchaj-t'i. Tchaj-t'i se pohne a zrodí se jang. Pohyb vrcholí a přejde do klidu. Klid zrodí jin. Klid dosáhne vrcholu a zase je pohyb. Jednou pohyb, jednou klid. Vzájemně jsou tím počátkem. Dělí se na jin a dělí se na jang. Tak nastávají dva principy. Jang se mění a jin se spájí. Tak rodí se voda, oheň, dřevo, kov, půda...“³⁴

Takto se na tchaj-t'i dívá čínská filosofie při výkladu k obrazci tchaj-t'i. Jak se říká ve zdravém těle zdravý duch, v tomto případě se toho tvůrci tchaj-t'i čchüan zajisté drželi. Toto cvičení není jen cvičením tělesným, ale také v sobě zahrnuje složku duchovní, která se odvíjí od čínského pohledu na život. Člověk, jež praktikuje taj-ji se vyvíjí v základu podle tří složek.

4.1 Tři složky vývoje žáka v tchaj-t'i čchüan

1. Člověk – nejnižší stádium, první stupeň

a) Quing (čing) – znamená lehkost, schopnost reagovat, schopnost změny, cítit energii protivníka, umět na ni reagovat. Quin-kung = staré cvičení. V dřívějších dobách se toto staré cvičení praktikovalo dvěma způsoby – buď skákáním do jámy, která se neustále prohlubovala nebo se chodilo po hedvábném papíře tak lehce, aby se nepotrhal. Takto mohl člověk postupně zcitlivět své tělo, aby reagovalo na jakoukoli sebemenší změnu.

³³ Umění tchaj-t'i čchüan str.40

³⁴ Umění tchaj-t'i čchüan str.43

b) Man (pomalost) – člověk lépe koordinuje své pohyby a lépe jim rozumí (umět cvičit pomalu znamená, že člověk je schopen ty samé pohyby provést i rychlým tempem). Též střídání pomalého a rychlého a z toho vyplývající zpomalení myšlení.

c) Yuan - znamená kruhový pohyb. Žádný pohyb, který se ve cvičení objeví, není přímý, každý kloub na těle se otáčí

d) Yun – tj. celistvost, homogennost pohybu. Když se každý kloub na těle otáčí, je pohyb celistvý, není oddělený.

Energie se bere v rukách, v pase nabere sílu, dále v rukách.

2. Země, druhé stádium

Pojí se s čínským pojmem ling (agilnost), což znamená schopnost reakce, jež vychází z uvolnění. Dále je pro stádium země typický čínský pojem song: uvolnění vede k agilitě a k vytvoření síly. Z uvolnění tedy vzniká síla. Pro uvolnění je důležitý stav mysli. S tím je spojen základní postoj v tchaj-t'i čchüan tzv. wu-t'i, který lze provádět i v sedě. Pro cvičení postoje wu-t'i je zásadní uvolnění mysli. Mysl řídí čchi, což je dle čínské nauky životní energie proudící v těle po tzv. meridiánech – energetických drahách. Člověk může vědomě, tj. svou myslí směřovat tok energie čchi buď na cvičení sestav a nebo na cvičení ve Wu-t'i ve stoje či v sedě (blíží se meditaci). Rozlišují se tzv. tři síly: první z nich jde od pasu dolů a náleží zemi, druhá od hrudníku nahoru a náleží nebi, třetí náleží k tan-tchiemu (energetické centrum kousek pod pupkem) a patří člověku.

Ve stádiu země je důležité měnit způsob cvičení, aby se rozvíjela individualita člověka. Též se mění formy, aby člověk přešel k bezformovosti a v posledku člověk při cvičení mění rychlost, aby dosáhl pomalosti. Je zde také umění cvičit v nízkém postoji, vyžaduje to však již větší fyzickou zdatnost a není například vhodné pro starší osoby. Též je výhodné měnit metodu.

3. Stádium nebe

V tomto stádiu se člověk již neřídí žádnými konkrétními pravidly, ale přemýšlí pouze nad dvěma věcmi – plnost a prázdnota. Též v tomto stádiu člověk dosahuje již určitého kung-fu (neboli dosažení mistrovství). Teprve ve stádiu nebe se klade důraz na dech.

Xyuting (šu-ting) – naše tchaj-t'i se vrací zpátky do wu-t'i. Uvnitř je člověk dokonale prázdny a uvolněný, není touha dělat něco správně. Až zde může člověk sklidit plody, které zasel, objeví se Tao, člověk dokáže vnímat Tao. Tento stav lze též přirovnat k osvětlení.³⁵

³⁵ Zdroj přednáška v Tchaj-t'i akademii 19.4. 2002

4.2 Tři věci, kterých by se člověk neměl obávat

Tato kapitola vychází z knihy „Nic Vám netajím“ a jde o jednoduchá pravidla, jež se vztahují k filosofii doprovázející tchaj-t'i.

Jako první je zde nebát se bolesti. Jestliže se člověk obává bolesti, pak nemá naději na pokrok. Dle klasických knih o tchaj-t'i vycházejí kořeny z chodidel. Strach z bolesti však může zabránit, aby chodidla skutečně přilnula k zemi a zakořenila se. Pojem zakořenění by se dal popsat jako udržení takové stability, kdy nohy jsou jakoby „zarostlé v zemi“, čili zakořeněné.

Další pravidlo je neobávat se úspěchu a ztrát. K tomu se vztahuje základní princip tchaj-t'i, tj. vzdání se sebe a následování druhých. Znamená to „vzdání se sebe“ a přizpůsobení se záměrům někoho jiného. Je to v podstatě prohra, je však nutné se naučit přijímat porážky a neúspěchy. Člověk se tomuto může naučit jen tím, že bude v roli pozorovatele druhých lidí – jejich akcí a pohybů, bez sebemenšího kladení odporu (toto se vztahuje ke cvičení ve dvojicích nazvané tvej-šou). Žák by měl především pochopit to, že umění přijímat porážky zároveň znamená netoužení po úspěchu. Zde je příklad: je-li člověk schopen malého úspěchu, nese jen malé ztráty, je-li schopen velkého úspěchu, nese velké ztráty. Chce-li tedy člověk dosáhnout úspěchu ve cvičení i jeho praktické stránky, měl by se zaměřit na koncentraci čchi.

Třetím pravidlem je nemít strach tváří v tvář násilí a krutosti. Mistr. Lao'c psal o dítěti opuštěném v pralese, jehož nic a nikdo nezraní, protože neví nic o smrti. Prakticky to znamená asi toto: má-li člověk strach, je jeho tělo i mysl v napětí a toto napětí je přeneseno do každé buňky a každého atomu v těle. Je-li člověk v napětí, nemůže být uvolněný. Mencius přirovnává toto uvolnění k tomu, že se kolem uvolněného člověka může díť cokoli a on přesto zůstává nehybný. Lao'c se zmínil o něčem podobném, a to když hovořil o koncentraci čchi jako o cestě k pružnosti a poddajnosti. Ten, kdo toho dosáhl, nepodlehne strachu tváří v tvář nebezpečí.

Na tyto tři pravidla navazují další tři poučky.

První z nich je přijímání bolesti, jež se může volně řečeno překládat jako „chutnání hořkosti“. Znamená to, že abychom se mohli vyvíjet či uzdravit, je nutné často přijímat bolest neboli ochutnat hořkost. Pěstování bolesti přitom není sebezapření či odříkání nebo sebezapření. V přijímání bolesti se přímo projevuje Tao a ve své podstatě přináší pozitivní a příjemné pocity. Lidé se často vyhýbají svému strachu a tím si blokují přístup ke skutečné síle a radosti. Místo, aby se strachu postavili, utíkají před ním. Jestliže se však

člověk pozastaví a řekne si, že místo vyhýbání se svému strachu se s ním bude přímo konfrontovat, tak zvítězil nad bolestí.

Druhá poučka hovoří o přijímání porážek. Wolf Lowenthal zde připodobňuje život ke cvičení ve dvojicích tuej-šou. A to, že čím více se člověk brání v poznání svých slabých míst, tím více je zatlačován do kouta, kterému se tak úzkostlivě snaží vyhnout. Brání se tak dlouho, dokud není sražen na kolena. Tak dlouho, dokud toto nezačne chápat a přijímat. Podle mistra tchaj-t'i, profesora Čeng Man-Čchinga, z knihy „Nic Vám netajím“ je investice do ztráty nejzákladnějším bodem učení tchaj-t'i a také nejobtížnějším. Člověk se totiž má vzdát obrany nejen po stránce fyzické, ale též i psychické. Musí se vzdát všech svých obranných valů, které si kolem sebe vytvořil. Nestačí však pouhé rozhodnutí vzdát se, ale je to otázka hlubinného vnitřního postoje, jehož odstranění je velice složité. Z tohoto též pramení zkreslené představy, jež o sobě lidé mají ve smyslu toho, že jsou špatní a bezcenní. Strach otevřít se ostatním člověka omezuje a nenechá ostatní nahlédnout do jeho nitra s představou, že by se s hrůzou odvrátil. Namísto toho, aby lidé nechali pravdu a tvořivou sílu volně plynout, skrývají se, brání se a podvádí. Nezbyvá, než mít důvěru a odvalu. Nepřestanou-li se lidé bránit, nebudou se vyvíjet a dokáží-li tak učinit jen z části, budou i jejich vítězství částečná. Může to být přirovnáno ke kasinu, kam si turista přijde jen tak zahrát pro zábavu s tím, že je to jen hra a že si jen tak vsadí nějaké drobné. Poté však shledá, že musí zastavit dům, až nakonec propadne své vášni naplno a položí na stůl vše, co má.

Důležitou a poslední poučkou je nemít strach z násilí a krutosti. Člověk si myslí, že v pozadí jeho úzkostí či fobií je strach ze smrti, z vyhasnutí, z temnoty na konci chodby, ale to je pouhá metafora. Za tím vším se skrývá strach ze samoty a opuštěnosti. Zapomíná se na to, že vše je součástí celku, jež může mít různé názvy, dle taoistické filosofie je to Tao, pro evropské měřítko je to Bůh. Z této mezery v lidském vědomí vycházejí veškeré obavy, protože byl-li by si člověk vědom této skutečnosti, má v mysli to, že mu nic nemůže ublížit, dokonce ani smrt.

„Nepropadnout strachu z krutosti“ také souzní se starým konfuciánským rčením: „Nečiňte druhým, co nechcete, aby činili vám.“³⁶

Je-li člověk konfrontován s agresivním útokem, má tendenci vyhnout se osobnímu pohledu a dosazuje do situace stereotypní modely. Útočník se pro něj automaticky stává šílencem a

³⁶ Nic Vám netajím str.43

člověk v něm přestává vidět svého bližního, lidskou bytost plnou strachu a bolesti. Nevidí a často ani nechce vidět za jeho hrubou slupkou malé ublížené dítě.

Tao člověka učí, že to, co nosí ve svém srdci, mu svět odráží. Člověk plný krutosti a vznětlivosti má tendenci žít v nepřátelském světě, jež mu každý den bude dodávat plno podnětů k rozčilování, zatímco člověk mírumilovný a laskavý vnímá své okolí v naprosto jiném světle.

Jestliže někdo dokáže ovládnout svůj strach, je opravdu schopen odpovědět na hrubý útok měkkostí a klidem. Hodnoty jako jsou jemnost, citlivost a soucit jsou zároveň tajemstvím mistrovství tchaj-ti čchüan.

Lidé se často podceňují rčením: „To nikdy nedokážu“, přitom si však nejsou vědomi toho, že cíl není nikde v nedohlednu, ale že stojí přímo před nimi. K tomu stačí soustředit svou čchi do tan-tchien, odložit veškeré své psychické i fyzické bloky a stát se tak „tvárným jako dítě“.

Mistr tchaj-ti v knize „Nic Vám netajím“ hovořil o jednom svém žákovi, jež tohoto mistrovství dosáhl za velmi krátkou dobu. Na otázku, jak toho onen žák dosáhl, odpověděl, že měl víru.

4.3 Pěstování čchi

V knize „Umění pěstování“ čchi je popsáno, co to čchi znamená a proč je ve spojení s tchaj-ti tak důležitá. S tchaj-ti se pojí termín čchi a jak již bylo zmíněno, je to prapůvodní hybná síla (energie), jež dává život lidskému organismu, vzato z tradiční čínské medicíny. Již ze starých pramenů se dozvídáme o tzv. „pravé čchi“, která koluje v drahách a prostupuje celým tělem, aktivizuje a iniciuje činnost všech vnitřních orgánů. Ty pak díky ní mohou plnit své funkce a zabezpečovat normální chod organismu. Čchi ve vnitřních orgánech se vytváří za podpory prvopočáteční čchi. Tento druh čchi (je nazývána též pravou čchi) se jmenuje prvopočáteční proto, že ji získáváme už početím v těle matky a její původ je odvozen od kosmické prvopočáteční esence. Kosmickou prvopočáteční esencí je míněno to, že je to prvotní zahuštěná podoba čchi jakožto tvořivá látka vesmíru. V průběhu života člověka se objevují i další „druhy čchi“, získané např. dýcháním, potravou atd. Z toho vyplývá, že pokud si chce člověk zachovat pevné fyzické a duševní zdraví, měl by umět pracovat se svojí čchi tak, aby byl v harmonii.³⁷

³⁷ Umění pěstování čchi

„Podle teorie čínské medicíny existují premisy „nebe a země tvoří jeden celek“, „pět orgánů cang tvoří celek (játra, srdce, slezina, plíce a ledviny)“, „nebesa a člověk jsou ve vzájemném vztahu“, podle nich vesmír představuje propojený celek a obdobně i pět orgánů cang v lidském těle představuje rovněž jeden celek.“³⁸

Člověk žijící ve vesmíru je součástí přírody a proto všechny fyziologické a biologické procesy v něm souvisejí s přírodními procesy. V tzv. „Učení o střední cestě“ je řečeno, že je-li dosažena harmonie středu, nebesa a země zaujmají své místo a všechny věci jsou plozeny touto harmonií. V díle nejznámějšího čínského filosofa Konfucia – Nej-ťingu, kde se pojednává o propojení člověka se čtyřmi ročními obdobími, se píše: „Jedině mudrc dokáže žít v souladu s přírodními procesy a neztratit v sobě přirozený řád věcí. Proto jeho tělo není sužováno nemocemi a jeho životní síla se nevyčerpává.“³⁹

Je zde vyzdvihnut harmonický způsob života lidí v dávném věku a též zmíněno to, že ti, jež znali pravou cestu, následovali přirozené střídání jin a jangu a dokázali s ním sjednotit veškerá umění pěstování života. Byli střídmi v jídle, pravidelně střídali pohyb a odpočinek, nepachtili se za něčím a nevyčerpávali se přílišnou prací, ani přílišným pohlavním životem. Byli tedy schopni dosáhnout jednoty těla a ducha a dožít se tak vysokého věku plného síly a vitality.

Jestliže se tedy člověk věnuje pěstování čchi, znamená to, že pravidelným cvičením, a tím pěstováním čchi, dosáhne většího spojení s přírodou, zvýší si odolnost organismu vůči nemocem a též selepší jeho regenerační schopnosti.

4.4 Cvičení pohybu a klidu

Umění pěstování čchi se skládá z pohybových a klidových cvičení. Mluvíme o pravidle, kdy se v pohybu požaduje dosažení klidu a v klidu je obsažen i pohyb. V zásadě jde o to, že klid v pohybu znamená vnitřní pohyb čchi a veškeré pohyby při tělesně-dechovém cvičení jsou řízeny klidnou a zkoncentrovanou myslí. Na druhé straně pohyb v klidu znamená, že se snažíme z mysli odstranit všechny myšlenky a ponecháme v ní pouze vědomí toho, že cvičíme. S takovým vědomím regulujeme dýchání, uvolňujeme se a cvičíme přirozeně tak, že pohyb těla řídíme vnitřním pohybem čchi.

Základní pravidlo při cvičení čchi-kungu (umění rozvádění čchi po těle) je vnoření se do ticha, což znamená vnitřní ztišení mysli. Je to však poměrně náročná disciplína pro

³⁸ Umění pěstování čchi str. 12

³⁹ Umění pěstování čchi str. 13

toho, kdo chce tohoto vnitřního ztišení dosáhnout pouze prostřednictvím klidových cvičení. Dosažení vnitřního klidu se lépe daří, cvičí-li člověk současně pohyb i klid.

To je základ pro cvičení tchaj-t'i, kde se střídají pomalé pohyby s rychlými, též jsou zde i klidové pozice, jako např. postoj ve wu-t'i – základní postoj v tchaj-t'i. Když se člověk postaví do této pozice, tak se jeho tělo uvolní, mysl se ztiší a člověk vnímá pouze svůj dech. Je vhodné cvičení wu-t'i provozovat v přírodě v blízkosti stromů, protože člověk může nabírat čchi z přírody a jeho mysl se lépe koncentruje. Je-li v prostředí, které ho k tomu stimuluje, může také pocítit svou jednotu s veškerým stvořením, jež ho obklopuje. Obecně se tedy doporučuje i pro začátečníky cvičení v přírodě.

4.5 Cvičení uvolněnosti

Uvolněnost je jedním ze základních principů v tchaj-t'i čchüan. Lidé mají v sobě mnoho bloků, většinou psychického rázu, které se však odrážejí na fyzické úrovni. Již podle držení těla druhého člověka se pozná, jak je na tom duševně. Stres a hektický způsob života lidí ve městech jim moc nepřidá.

V knize „Nic Vám netajím“ se autor zmiňuje, jak k uvolněnosti přistupoval jeho mistr tchaj-t'i. Čím více je člověk uvolněný, tím menší má strach a naopak, čím méně se bojí, tím více je uvolněný. V lidském životě se může stát cokoliv a jakákoliv událost může být příčinou utrpení, jestliže na ni jedinec bude reagovat s obavami a strachem. Když se však odpoutá, uvolní se a odloží své obavy, je zde cesta k tomu přežít i opravdu velké neštěstí s vnitřním klidem. Jde sice o vnitřní postoj, který se však vnější uvolněností těla a posléze i mysli může podpořit.

Mistr, který svou uvolněnost vyzařuje celou svou bytostí, má svůj zdroj právě v tomto postoji, tj. k novému dni přistupovat s pocitem lehkosti a zázraku života. Jestliže mistr říká svému žákovi, aby se uvolnil, je za tím ještě něco, co není uchopitelné přímo. Něco, co se nedá označit jako vědomá myšlenka, co se nedá jednoduše naučit, ale co by mělo vstoupit přímo do „mysli srdce“, do duše.

Lidé, kteří hledají své vysvobození od napětí a stresů v alkoholu, drogách a jiných návykových látkách, jakožto určitých únicích ze světa, však hledají ve skutečnosti jedinou úlevu – „uvolnění“. Je to totéž, jako zbavení se napětí, zbavení se pout, svírajících nás v každodenním životě.

Skutečné uvolnění však prochází životem a není to nic zvláštního či od nás odděleného. Je však možné pouze tehdy, jestliže dokážeme přijmout i obtížné stránky života. Přijímat neštěstí a radovat se ze štěstí, to je pravý princip, který plyne z uvolnění.

V tchaj-t'i je to právě uvolněnost, jež dává tomuto cvičení na významu. Celé tělo musí být uvolněné a otevřené, aby jím mohla proudit čchi bez jakýchkoliv překážek. Přesněji, uvolněnost v tchaj-t'i neznamena ochablost, ale zahrnuje v sobě určitý druh síly či energie. Lze to přirovnat k ochablosti, která je bez života a oproti tomu uvolněnosti kočky, jež je pozorná a čilá zároveň. Po nějaké době cvičení tchaj-t'i čchüan se člověk začne setkávat se silou, jež doprovází uvolnění.

Čínský výraz pro uvolněnost „sung“ lze přeložit jako uvolnění ve smyslu nespoutané, neutažené či svobodné. Je-li např. paže uvolněná ve smyslu sung, není možné ji použít jako páku, či se o ni opřít. Vždy se bude kroutit a uhýbat jako vařené špagety. Stejná pravidla platí i o mysli, která jestliže plánuje a používá taktiku, není uvolněná ve smyslu sung. Mysl by měla být doširoka otevřená jako vesmír.

Základním přístupem k postupnému uvolňování se je trpělivost. V tchaj-t'i se učí „ne-dělání“, činnosti bez usilování. Toto nedělání je stejné, jako když se někdo o něco usilovně snaží a jde mu to hůř a hůř, až to nakonec vzdá. A až potom, má-li člověk štěstí, otevře se v něm jakýsi vnitřní pramen, který mu dovolí uvolnit se, zhluboka se nadechnout, a to, o co tolik usiloval, se objeví náhle samo od sebe, jakoby to spadlo jen tak z nebe. Z tohoto důvodu je důležitá trpělivost a umění čekat. Ne však běžným způsobem pasivního čekání, ale tak aby byl umožněn tvořivý proces ne-dělání.

„Naučit se uvolnit a nechat věci jen tak se dít je těžké a vyžaduje to vytrvalost a víru. Pozvolna, jen pozvolna.“⁴⁰

Jak člověk prohlubuje své mistrovství, své kung-fu (spojení talentu a píce), dočká se nakonec toho, že vstoupí do vysokého stadia ducha i těla. Jednoho dne člověk procitne a již nebude nic na povrchu, ani uvnitř věcí, nebude nic podstatného, ani povrchního, k čemu by se nedalo proniknout. Jeho srdce dosáhne dokonalosti a nebude existovat nic, čemu by neporozumělo. Konfucius tento stav popsal slovy: „Po dovršení přichází pochopení.“⁴¹ Dále jedno čínské přísloví praví: „Kudy teče voda, koryto se vytváří samo sebou.“⁴²

Nejde tedy o to, aby člověk cvičil násilně a snažil se urychlovat věci, které plynou přirozeně, neboť by se to mohlo obrátit v jeho neprospěch a ještě by si mohl ublížit.

⁴⁰ Nic Vám netajím str. 25

⁴¹ Umění pěstování čchi str.16

⁴² Umění pěstování čchi str.16

Touto cestou je cesta vytrvalosti, soustředěnosti a snaha dobře porozumět podstatě věcí. Pouze tímto způsobem dochází k onomu prospěchu, z něhož plyne vyváženost ducha i tělesná harmonie.

5. Praktické využití tchaj-t'i a cvičení se seniory

Jak již bylo řečeno, při cvičení tchaj-t'i čchüan se pěstuje zároveň pohyb a klid. Tělo se sice pohybuje, však v mysli panuje ticho a klid. V tichu všeobjímajícího, wu-t'i, se rodí pohyb velkého předělu, tchaj-t'i (okamžik vzniku vesmíru a současně jeho prvopočáteční esence); v pohybu tedy musí být obsažen pohyb i klid. Pozornost myslí se zaměřuje dovnitř, aby byla vědomě usměrňována.⁴³

Při cvičení se dále postupuje podle teorie o oboustranném propojení člověka, země a nebe. Zespoda do člověka vstupuje jinová čchi ze země, jež proudí směrem nahoru, seshora je vdechována jangová čchi nebes, jež se nechá klesat směrem dolů. Tím se s touto esenciální čchi země a nebes spojuje čchi a krev člověka.⁴⁴

Cvičení vychází zejména z požadavku řídit čchi pomocí pozornosti a nechat sjednotit vůli a čchi. Čchi je při něm vedena v dvanácti hlavních a osmi vedlejších drahách. Vše je v souladu s jinovým či jangovým, tzn. plným či prázdným charakterem pohybu a ponechá se klesat dolů či stoupat nahoru, pohybovat vlevo či vpravo, pronikat nahoru či dolů. Je s tím spojeno klesání a vzestup, protože jin je vytahována vzhůru a jang je stahován dolů, jin je vdechován dovnitř a jang je vyslán ven. Tímto způsobem je čchi vedena do všech částí organismu, pomocí čchi je pohybováno celým tělem. Čchi je přitom udržována a pohybována pomocí pozornosti a myslí.⁴⁵

U dalšího hlavního bodu při cvičení je kladen důraz na spojení dechu s pohybem. Tato praktika je nazývána „tao jin“, což znamená sladění dechu s pohybem. Existuje pravidlo, že veškerý pohyb v tchaj-t'i vychází z dechu.⁴⁶

Nádechem je směr pohybu čchi i těla dostředivý, výdechem je odstředivý. Je však nutné dbát na to, aby čchi byla onou hybnou silou, která vede a končetiny se nechaly vést. To znamená, že veškeré pozice těla jsou formovány vnitřním pohybem čchi. Dostane-li se čchi

⁴³ Umění pěstování čchi str. 70

⁴⁴ Umění pěstování čchi str. 70

⁴⁵ Umění pěstování čchi str. 71

⁴⁶ Umění pěstování čchi str. 71

plně na správné místo v těle, tělo samo již zaujme kýženou pozici. Při praktikování cvičení tchaj-t'i čchüan postupně dochází k prohlubování dechu a též jeho zjemňování a prodlužování a tím se postupně zvyšuje i kapacita plic. Cvičení tchaj-t'i dále vede ke zlepšení látkového metabolismu a vnitřní ticho, jež je nutné při cvičení, vede k lepšímu proudění čchi a krve. I mimo samotné cvičení by se nemělo zapomínat na to, aby člověk pěstoval svou tzv. velkodušnost a ušlechtilost a tím se zbavoval depresivních nálad, aby v něm byla neustále přítomna tzv. „ušlechtilá čchi“. Její přítomnost je patrna již od pohledu podle toho, jak působí jednotlivce jemným vyzařováním v obličeji a též může sám popsat vnitřní pocit, jak čchi naplňuje a zpevňuje trup a dodává lehkost pohybům končetin.⁴⁷

Při cvičení samotném by se mělo přistupovat k tomu, že tělo se pohybuje zcela přirozeně. Je však k tomu nutné to, aby ruce, oči, trup, způsob pohybu a kráčení byly sladěny. Samotné pohyby jsou měkké, uvolněné a pomalé tak, že čchi může proudit tzv. „čtyřmi výběžky“ – výběžky krve (vlasy a ochlupení), výběžky masa (jazyk), výběžky kostí (zuby) a výběžky šlach (nehty). Během cvičení dochází ke střídání protikladů plného a prázdného, jin a jangu, v horní polovině těla se objevuje prázdnota, v dolní polovině tvrdost, tvrdé a měkké se navzájem doplňují. Je třeba toho, aby člověk byl vnitřně i navenek sjednocen. Vnitřní sjednocení v tchaj-t'i znamená sjednotit mysl s vůlí, vůli se čchi a čchi se silou. Význam vnějšího sjednocení naproti tomu je sjednotit pohyby těla tak, aby byly v souladu pohyby nohou a rukou, loktů a kolen, ramenou a beder. Zevnitř se tedy toto sjednocení projevuje upřímností a zvenčí pevností. Tímto je dosaženo současného vnitřního a vnějšího zušlechťování.

Pro to, aby se člověk i v pokročilejším věku cítil tělesně a psychicky v harmonii, jsou využívány některé snadno zvládnutelné pozice, jež jsou spojeny s dýcháním a pohyby ze stylů tchaj-t'i čchüan a jsou uplatňovány pro cvičení čchi kungu (umění pěstování čchi). Tyto rytmicky prováděné pohyby mají velmi příznivé účinky na celkové zdraví člověka, zejména na centrální nervovou soustavu, cévní systém, dýchací a trávicí ústrojí a z tohoto důvodu je možné jimi poměrně záhy ozdravovat tělo, posilovat činnost mozku a též nahradit ztráty životní síly. Krom tohoto jsou tímto cvičením znovu obnoveny i ty nejpodstatnější prvky z teorie tchaj-t'i čchüan o přeměně pohlavní síly na čchi, čchi na ducha a návratu ducha do prázdnoty, tj. přeměně životní síly do stále jemnějších podob za tím účelem, aby splynula s tzv. „prázdnotou“ prvotního počátku světa.⁴⁸

⁴⁷ Srov. Umění pěstování čchi str.71

⁴⁸ Umění pěstování čchi str. 72

Mluvíme-li o pravé čchi, je to ta, jež koluje v drahách těla, spojená s pohyby těla, z nichž vychází při zaujímání rozličných pozic a řízených pohybů tao-jin, jež na ni působí. Je tak možno vědomě cvičením v těle měnit například objem protékající krve v jednotlivých částech těla a tím celkově regenerovat organismus. Tělo jakoby znovu ožije a s tím je spojená i mysl. To, co bývalo tuhé, se změní na měkké, to co bývalo zahrazené se uvolní, neklid se utiší. Na tomto principu je založena podstata taoistických praktik – „pročesávání vlasů“ a „promývání kostní dřevě“. Těmto jednotlivým pozicím není těžké se naučit, pohyby v něm jsou harmonické a velmi jednoduše zvládnutelné pro kohokoli, též pro staré, oslabené a nemocné lidi.⁴⁹

5.1 Základní požadavky při cvičení

Jedním z prvních požadavků, jímž se adept cvičení bude zabývat, je regulace dechu, jež je spojena s tělesnou konstitucí člověka, zdravotním stavem i s běžnými denními zvyklostmi. Je potřeba zachovat dýchání v přirozeném stavu a též, aby při cvičení nedocházelo k narušování rytmu dýchání. Výdech i nádech se provádí přirozeně dle potřeb těla, tak jak si tělo žádá, ne nijak křečovitě či jinak proti přirozenému rytmu. Též není dobré zadržování dechu. Dále je třeba, aby dýchání samotné bylo uvolněné, v přirozeném rytmu a tím pravidelné. V průběhu cvičení se přirozeně propojuje s pohyby tak, že při zvedacích pohybech je nádech a při klesání těla je výdech. Jsou-li ruce oddalovány, následuje nádech, jsou-li přibližovány k sobě, následuje výdech. V tchaj-t'i čchüan se praktikuje při cvičení tzv. obrácené břišní dýchání. To znamená, že při tomto stylu dýchání se břicho vtahuje s nádechem a při výdechu se přirozeně uvolňuje. Tento způsob dýchání lépe vyhovuje požadavkům pohybů a též i biologickým potřebám těla – tzn., že se pomocí něj více vydechuje kalná čchi a vdechuje čistá čchi, též se posiluje břišní svalstvo a bránice, zvyšuje se tlak v dutině břišní, a tím se v ní zlepšuje krevní oběh, zabraňuje se krevním sraženinám.⁵⁰

Dále je při cvičení tchaj-t'i nutná duševní koncentrace. Mluví se o ní jako o udržování ducha zevnitř. Mencius ji nazývá „nepohybováním myslí“, Konfucius a o ní hovoří jako o ztišení, po které následuje ustálenost. Jiný čínský filosof zase duševní koncentraci přirovnává k hoře, jež se ztíí před člověkem, aniž by se hnul. Takto je obrazně popsán

⁴⁹ Umění pěstování čchi str. 72

⁵⁰ Umění pěstování čchi str. 73

vnitřní postoj, jež by měl být v průběhu celého cvičení zůstat zachován, nehledě na to, zda se člověk pohybuje či ne.⁵¹

Veškeré orgány jsou řízeny centrální nervovou soustavou. Duševní koncentrace má proto velmi blahodárný a ozdravující účinek na centrální nervovou soustavu. Veškerá duševní síla musí být soustředěna nejenom během cvičení základního postoje tzv. „wu-ti“, ale i během celého průběhu cvičení tak, aby zrak, mysl, trup a končetiny tvořily celek a žádná čchi se neztratila bez využití.

Mezi další principy uplatňované při cvičení tchaj-ti čchüan patří uvolnění svalstva. V tchaj-ti se způsob pohybů odlišuje od jiných druhů cvičení. Svalstvo celého těla musí být při cvičení tchaj-ti uvolněné jak u statických cvičení, tak i u cvičení v pohybu. Stejně jako svaly musí být uvolněné též šlachy a klouby. Správné uvolnění svalstva obrazně popsané tak, že jakoby visí dolů, vytváří podmínky pro správný průchod a cirkulování čchi v těle.

Dále je důležitá pozice hlavy a krku. V „Knize pěstních umění“ je správná pozice popisována hlava jako vrchol hory Tchaj-šan, krk jakoby se zvedal do mraků, „temeno hlavy visí jako zavěšené“, krk je prázdný a živý“.⁵² Význam pozice hlavy spočívá v tom, že temeno hlavy má být jakoby povytažené vzhůru, jako kdyby podepíralo oblohu a krk má být vzpřímen rovněž. Za žádnou cenu by však krk neměl být toporný a hlava by se nesměla kolíbat, jinak hýbat do stran či hýbat samovolně. Hlava i krk se pohybují pouze při otáčivých pohybech celého těla, ne tedy samostatně. Poloha zavěšené hlavy je nutná proto, aby pravá čchi mohla plynule stoupat podél páteřního kanálu vzhůru přes šíji a hlavu. Šíje se drží vzpřímeně a brada je mírně vtažena, ústa jsou lehce přivřena a špička jazyka podepírá patro z toho důvodu, aby se pod jazykem mohly vytvářet sliny, jejichž polykání působí ozdravně na organismus.

Mezi další základní požadavky při cvičení patří vtažená hrud' a povytažená záda. Hrud' by se při pohybovém cvičení neměla vypínat, ale ani by neměla být příliš vtažena dovnitř, měla by být v přirozené klidové poloze. Svalstvo na zádech a hrudi by mělo být přirozeně uvolněné, bez jakéhokoli napětí, paže by měly volně viset dolů a ramena mírně předkloněná. Tím se hrud' jakoby mírně vtáhne dovnitř a záda se naproti tomu povytáhnou. Při cvičení, kde se uplatňuje chůze, se ramena sama předsouvají kupředu a ruce zatím visí volně dolů. Hrud' v mírně vtažené pozici a povytažená záda mají za úkol umožnit, aby čchi

⁵¹ Umění pěstování čchi str. 74

⁵² Umění pěstování čchi str.74

vystupovala přímo podél páteře a pak se vracela zpět dolů do hlavního energetického centra umístěného v břiše - „tan-tchien“.⁵³

Dalším důležitým bodem při cvičení tchaj-t'i čchüan je poloha ramenou a loktů. Ramena mají být spuštěna, lokty volně viset dolů. Tato pozice ramenou a loktů je důležitá z toho důvodu, aby svalstvo, šlachy a kosti mohli být v uvolněné pozici. Nejsou-li uvolněny, ramena a lokty se nemohou svésit a ani čchi nemůže volně proudit a svalstvu a kostem se tímto nedostává potřebné výživy. V tomto případě by se nedostavil pocit brnění či otékání, který značí zesílený tok čchi. Správné uvolnění v ramenou je též základem pro to, aby horní polovina těla byla uvolněná a lehká a nohy oproti tomu pevné a stabilní. Ramena mají tedy být spuštěná, uvolněná a pohyblivá, lokty mají zaujímat mírně ohnutou pozici. Pro dobrou představu o uvolněných ramenech se užívá termín svěšená. Ramena vytvářejí určitou osu, od které se odvíjí další polohy paží a trupu, jsou-li tedy uvolněna, vytvářejí ideální podmínky pro to, aby též lokty a paže zaujaly správnou pozici a tímto vytvořily celkový uvolněný pohyb horní poloviny těla.⁵⁴

Důležitým bodem je též pozice páteře a pasu. Páteř má být rovná a pas uvolněný. Tělo má při pohybu zaujímat rovnou pozici bez toho, aniž by se zaklánělo či předklánělo. O páteři se hovoří jako o nosném trámu v těle a o bedrech jako o nápravě vozu. V „Knize pěstních umění“ se říká: „Je nanejvýš třeba udržovat mysl v pasu a břicho je uvolněné, aby v něm mohla stoupat čchi“.⁵⁵

Páteř je zde vnímána jako nosná konstrukce celého těla a dle toho, jak je využívána její pozice, se také odvíjí celkový efekt cvičení. Páteř by se dala též přirovnat k řídicí dráze, po níž může vystupovat čchi přímo vzhůru. Uvolňování břicha vůlí poté usnadňuje proudění čchi. Všechny pohyby, ať už postupování, či ustupování, střídání měkkých či tvrdých pohybů, otáčení, atd., jsou zcela přirozeně vykonávány, pokud je pas uvolněný. Je také třeba dbát na to, aby boky nebyly příliš předsunuty, jelikož tím se pohyby stávají lehčí a živější. Také toto pravidlo napomáhá při stavech, kdy je v hlavě pocit tíhy a naopak nohy jsou vyčerpané.

Při cvičení je též třeba dbát na to, aby byl konečník vtažený a našlapování bylo odlehčené. V tchaj-t'i vtahování konečníku neznamena ovládnání silou, avšak jde o vědomě řízené a přirozené vtahování a uvolňování v souladu s dechem. Při nádechu se konečník stáhne, a to napomáhá vést vdechovanou čchi směrem nahoru a tím udržet vzpřímenou

⁵³ Tan-tchiem (čti tan t'ien) –termín užívaný v tchaj-t'i, jedno z hlavních energetických center umístěné pod pupkem.

⁵⁴ Umění pěstování čchi str. 75

⁵⁵ Umění pěstování čchi str. 75

pozici páteře. To usnadňuje udržení čchi v tan-tchieniu a tím dosažení lehkého a pružného kroku.⁵⁶

V tchaj-t'i se cvičí speciální druh chůze, tzv. „prázdný“ čili odlehčený krok, jenž by se dal připodobnit k chůzi kočky“. Při tomto druhu chůze se nejprve zvedají kolena (tj. uvolnění v kolenou) a poté se zvedají paty. Zatímco levá noha nakračuje doleva, tak pravá noha slouží jako opora, tj. nejprve se uvolní levé koleno, zvedne se levá noha a přisune se k pravé, aby se vzájemně dotkly kotníky a stehny a poté se vykročí směrem kupředu. Při chůzi dopředu se pata dotkne nejdříve země a poté se pomalu spouští i špička nohy; při chůzi dozadu se špička nejprve dotkne země a až poté následuje i pata. Veškeré tyto požadavky na pohyb, jakož i na stabilitu těla, jsou při cvičení velice podstatné. Tento tzv. prázdný krok je nejlepší pro ověření vlastní uvolněnosti a nejvíce metodický pro cvičení nohou.

Dalším důležitým pilířem pro cvičení tchaj-t'i je rozlišování plného a prázdného a důležitost stability těžiště. Při cvičení jde o to střídat prázdné a plné a přemísťovat těžiště. Při změně kroků a přemísťování těžiště je nutné dbát na to, aby všechny akce byly v souladu s pohybem čchi v těle (tj. směrem ven, dovnitř, nahoru a dolů). Je důležité odlišovat plné od prázdného a mít toto neustále na zřeteli. Též pohyb a dech musí být harmonizovaný, jakoby jemně plynula voda. V „Knize pěstních umění“ se píše: „Kroky mají být jako pohyby kočky, pohyby mají být jako když se vytahuje hedvábné vlákno.“⁵⁷ Při takovýchto pohybech by mělo tělo být schopno udržet stabilitu, těžiště by mělo být v rovnováze a nohy pevné.

Velice důležitým bodem při cvičení je uvědomování si oblasti tan-tchieniu, do něhož se tzv. „ponořuje“ čchi. Tan-tchien je název oblasti břicha umístěné pod pupkem, kde se nacházejí čtyři body užívané v akupunktuře. Toto místo je nazýváno spodní tan-tchienem, jelikož existuje ještě horní tan-tchien, jež je umístěn v oblasti mezi obočím. V „Knize pěstních umění“ se píše: „Na jeden nádech jedno nadzvednutí a vdechovaná čchi se vrací k pupku, kalné vystupuje nahoru, čisté sestupuje dolů a čchi se navrácí pod pupek.“⁵⁸ Dále se zde píše: „Při nádechu vdechujeme čistou čchi a vůlí ji se slinami dopravujeme až pod pupek do tan-tchieniu.“⁵⁹ Též taoisté hovoří o oblasti pod pupkem v souvislosti s dechovými praktikami.

⁵⁶ Umění pěstování čchi str. 76

⁵⁷ Umění pěstování čchi str.77

⁵⁸ Umění pěstování čchi str.77

⁵⁹ Umění pěstování čchi str.77

Je-li při cvičení požadováno ponořovat čchi do tan-tchienu, znamená to, že je čchi během cvičení ponořována do tan-tchienu takovým způsobem, že se člověk snaží při každém nádechu lehce nadzvednout oblast bodu „chuej-jin“ (hráz), aby čchi mohla vystoupat až na temeno hlavy a při výdechu tuto oblast uvolnit, aby se čchi ponořila do tan-tchienu. Po čase tohoto praktikování je možno cítit, jak se ve spodní části břicha formuje kulatý útvar podobný míči zhuštěné energie čchi. Není však dobré se snažit tento proces urychlovat a v žádném případě by se neměl tento postupný proces urychlovat a tím se snažit, aby čchi tan-tchienem pronikala anebo byla do něj vháněna silou. Mezi postupným ponořováním a pronikáním je veliký rozdíl. Ponořování je přirozené, ale naproti tomu pronikání je násilné a nepřirozené. Ponořování je obrazně popisováno, jako velice pomalé noření věci do vody čistě jen zemskou přitažlivostí, oproti tomu pronikání znamená to, že vnější silou porušujeme přirozenost dýchání. Ponořování čchi do tan-tchienu by se též dalo pro lepší představivost popsat jako vyprazdňování mysli a naplnění břicha.

5.2 Základní pozice v tchaj-t'i čchüan – cvičení wu-t'i

Každý adept při úvodu do cvičení tchaj-t'i začíná cvičit tzv. základní postoj, jímž je wu-t'i. V této pozici je obsažena jakoby esence celého cvičení tchaj-t'i, ačkoli jde o klidovou, tj. statickou pozici. V knize umění pěstování čchi je tato pozice podrobně popsána a v této kapitole se z ní vychází. Wu-t'i je nejlepší cvičit po ránu, kdy je mysl ještě klidná a nebo navečer, kdy je zas díky denním povinnostem unavená, tudíž je možno se více koncentrovat. Cvičí-li se ráno, člověk se obrací k východu, cvičí-li se přes poledne, člověk se obrací k jihu, během páté až sedmé hodiny večerní se cvičí s tváří obrácenou západu, a mezi jedenáctou hodinou noční až první hodinou ranní se cvičí s tváří obrácenou k severu. Toto nasměrování se k určité světové straně během cvičení, jež je dáno denní dobou, je pro evropsky smýšlejícího člověka prakticky neznámé, tento systém vychází z čínské tradice a jiného druhu smýšlení, kdy se např. světovým stranám dává důraz i při jiných běžných věcech, jako je bydlení atd.

Popis wu-t'i je následný: člověk stojí vzpřímeně s nohama rozkročenýma v šíři ramen, kolena jsou mírně ohnuta, pas je uvolněný, kyčle se nacházejí v podsazené pozici, hrud' je mírně vtažena dovnitř a záda jsou mírně povytažená, ramena spuštěna, lokty visí dolů, šíje je vzpřímená, oči hledí přímo dopředu, avšak zrak se přitom obrací do nitra, paže visí rovně dolů podél těla, též je uvolněno podpaží, mysl by měla být klidná a tichá, svalstvo na celém těle uvolněné od temena hlavy až po chodidla a člověk by měl mít pocit, že svaly

visí vlastní vahou dolů. Nemělo by být pocíťováno žádné napětí. Temeno hlavy je jakoby zavěšené, říká se, že se jakoby vznáší nad mraky a chodidla jsou naproti tomu pevně připoutána k zemi. Je dobré mít představu kořínků vyrůstajících ze spodu chodidla a vrůstajících do země.

Následuje pozice rukou, kdy ruce, jež jsou volně svěšené utvoří kruh, který uzavírají špičky prstů směřující k sobě, pro větší průtok energie čchi se doporučuje spojit prostředníčky.

Poté, co člověk zaujme tuto pozici, přeneše se vědomí na dech, který se zklidní a zpomalí, aby byl téměř neslyšný, je zde snaha též o čistou a koncentrovanou mysl odstraněním všech myšlenek, jež neustále ruší vědomí. Mysl tedy zůstane čistá a průzračná jako křišťál, pouze s vědomím sjednocení s celým prostorem a vesmírem, což je podobné počáteční jednotné čchi, v níž prapřincipy jin a jang byly ještě v jednotě.⁶⁰

Až poté, co je držení těla přesné, lze dosáhnout toho, že se tělo nenaklání, ani nijak nekřiví, ale přeneše váhu do osmi stran. Nahoře zůstává prázdné a dole plné, čchi se pomalu pouští do tan-tchienů a tak se zvolna dostává do zakořeněné pozice, jež je dle klasických textů popisován „klidný jako hora“. Stojí-li člověk správně, lze udržet stabilitu v pohybu těla, dosáhnout koordinace horní a dolní poloviny těla, propojit každý článek tak, aby vnitřní čchi završovala vnější formu. Pohyb by měl být jako voda v pohybu, se silnými vlnami, jdoucími jedna za druhou.

Je-li toto cvičení wu-t'i prováděno nesprávně, mohou se dostavit určité signály, které nám dají vědět, že něco není v pořádku, může to být např. tlak v hrudi či lehké bolesti hlavy. V takovém případě je dobré spustit ruce podél těla, zvýšit postoj, uvolněně, avšak hluboce dýchat do břicha. S rostoucím uvolněněm se čchi opětovně rozproudí a spustí dolů. Pro každého, kdo s cvičením tchaj-t'i začíná, je právě cvičení wu-t'i tou pravou technikou, kdy si může sám na sobě ověřit, jak je schopen dodržovat základní principy tchaj-t'i, jež byly již popsány. Když si žák tchaj-t'i stoupne před mistra do wu-t'i, ten ihned pozná, zda splňuje ona kritéria pro další správné cvičení. I to, co se zdá velmi jednoduché, může být trochu složitější, než se na první pohled zdálo. Zejména ona uvolněnost, jež je základní požadavek pro adepta. Vidí-li člověk někoho cvičit tchaj-t'i a nezná základní kritéria pro cvičení, neví, co si o tom má myslet. Na první pohled působí cvičenec velice uvolněně a jakoby to, co cvičí, bylo velice snadné. Takto působí cvičení tchaj-t'i na první pohled pro

⁶⁰ Umění pěstování čchi str. 78

laika. Za touto uvolněností se však skrývá spousta píce a vytrvalosti, bez které by dosažení tohoto nebylo možné.

5.3. Praktický přístup ke cvičení

V této kapitole jsem popsala jisté postřehy, jež se týkají cvičení samotného i přístupu k němu.

Cvičit tchaj-t'i může prakticky každý člověk, není zde dán žádný limit, pokud jde o věk či nějakou fyzickou zdatnost. Je však nutné, aby člověk, jenž chce začít s tímto cvičením, měl tu vůli praktikovat jej pravidelně, což znamená alespoň 4 krát do týdne. Ne každý je ochoten obětovat čas pravidelným cvičením, v případě tchaj-t'i je to však základní podmínka. Dalo by se to přirovnat ke hře na hudební nástroj, bez potřebného cvičení se žádaný výsledek nedostaví, protože se prostě nemá z čeho dostavit. V tomto případě však oním nástrojem je lidské tělo, jenž se cvičením zušlechťuje a zoceluje a s tím je spojená i psychická čili duševní uvolněnost. Jak člověk postupuje dále ve cvičení, dostávají se výsledky nejen fyzického rázu, ale je to znát i po stránce duševní. Člověk je více pohroužen sám do sebe a je schopen vnímat na jemnější rovině, tj. tchaj-t'i se stává součástí jeho bytosti. Je to však proces, který trvá delší dobu a nelze čekat, že po prvním cvičení bude člověk ihned pociťovat změny na sobě.

Standardně uvažující člověk by si řekl, jak je to možné. Bylo již zmíněno, že podstatnou částí cvičení je rozvoj, neboli kultivace čchi, čili životní energie, jež koluje v člověku v drahách, nazývaných meridiány. Podle staré čínské medicíny je lidské tělo přímo prošpikováno těmito energetickými dráhami, jež jsou fyzicky prakticky neznatelné. Západní medicína se těmito drahami nezabývá, což je pro objasnění této otázky jistým problémem. Není potřebných důkazů, než těch, které jsou se cvičením spojené. Všichni adepti tchaj-t'i čchüan mohou potvrdit, že se po určité době cvičení (pro každého je to zcela individuální) dostaví určité fyzicky vnímatelné tělesné pocity, např. mírné tlaky v dlaních, na hlavě či chodidlech. Pocit v dlaních by se dal přirovnat k tomu, jako by člověk mačkal v dlaních chomáček bavlny či jiné jemné látky, jež nám trochu brání ji plně uzavřít. Samozřejmě, že by se dalo namítnout, že jestliže se o pocitu v dlaních hovoří, může si tyto pocity člověk přivodit sám pomocí autosugesce. Avšak těžko si je člověk přivodí sám, jestliže je uvolněný, snaží se na nic nemyslet a pouze pociťovat své tělo. Je velice důležité, umět procítit jednotlivé části těla tak, aby do nich proudila myšlenka „uvolnit se“. Další pocit, který se po určité době cvičení dostaví, je pocit tepla, zprvu také v dlaních, poté se

toto „teplo“ může přemístit i na jiné části těla. Dlaně nejenže zteplají, ale také zčervenají, což je jasná známka toho, že čchi začíná více proudit díky cvičení. Je jasné, že tady byla již předtím, ale díky pravidelnému cvičení se její oběh stává silnější a opravdoví mistři ji dokážou vědomě směřovat tam, kam potřebují. Pro běžného člověka, jež začal cvičit, je však dobré již to, že začne mít určité tělesné pocity, kterým předcházejí pozitivní změny vyvolané cvičením.

Vyvstává otázka, zda člověk, jenž začne praktikovat tchaj-t'i, musí nutně věřit veškerým teoriím s tímto cvičením spojeným. Pro evropsky smýšlejícího člověka je to něco, co prakticky narušuje jeho způsob uvažování. Něco, co přesahuje běžné chápání světa a člověka. Ale jakého člověka. Stejně tak, jak se vyvíjí věda a technika, je možné, aby člověk byl schopen se konfrontovat i s jiným náhledem na život. Pro člověka praktikujícího cvičení tchaj-t'i je vskutku dobré, aby určité otázky, spojené s tímto cvičením, přijal. Pokud jde o teorie čchi, tak všichni mistři, ať již o tom mluví či nemluví, jsou ztotožnění s touto myšlenkou.

Kdo chce pochopit podstatu tchaj-t'i čchüan, ten by měl být více otevřenější a přístupný, jelikož pochopení předpokládá větší otevřenost. Člověk musí pomyslně odhodit zažité struktury myšlení, jemu bránící, aby přijal filosofickou podstatu tohoto cvičení. Ne každý toho je ihned schopen. Je těžké pustit se někam, kde je to neznámé, avšak odvaha poznávat nové věci překonává nepoznané a člověk se dostává zas dál ve svém bádání.

Mohu zde říci svou zkušenost, jež může vnést trochu světla do problematiky. Při jednom cvičení v parku mne chvíli pozorovala starší paní a poté, co jsem docvičila, se na mne obrátila s dotazem, co je to za cvičení a ihned ji zajímaly určité věci spojené se cvičením, přirozeně, vyvolané pouhou zvědavostí. Osvětlila jsem ji nějaké základní principy a ona pak dodala, že je škoda, že tyto věci nevěděla již dříve, než se jí vyskytly určité zdravotní problémy, kterým by mohla takto předejít. Nezajímala se však jen z vnějšího pohledu, ale více do hloubky, což mne překvapilo.

Na tomto příkladu lze vidět to, že člověk i v pokročilém věku je schopen vstřebávat jisté poznatky a být jim otevřený. Je k tomu nutná pouze jedna věc, a to uchovat si jistou dávku zvědavé mysli, která je natolik otevřená, že má schopnost přijímat nové podněty. Takovou mysl mají především děti, jejichž systém myšlení je na to jakoby již předem přirozeně nastaven.

Tato zkušenost mi umožnila dojít k určitému stanovisku, a to takovému, že člověk je v jakémkoli věku schopen se dále vyvíjet a zabývat určitými hlubšími otázkami, než jen

tím, co bude dnes k obědu. Také pro člověka duchovně více otevřeného je jednodušší přijmout jisté skutečnosti, jež jsou mimo materiální struktury světa.

Též nastupuje otázka, je-li toto cvičení vhodné pro evropského člověka, jenž se pohybuje v jiné kultuře, která je od té asijské tolik vzdálena. Jedna věc je určitá zakořeněnost pokud jde o tradici, kulturu, filosofii a druhou věcí je, že všichni lidé jsou si v jakémisi základu podobni, všichni mají těla, jež jsou si až na drobné rozdíly, co se týče proporcí podobná. Tudíž toto cvičení, jenž si v první řadě klade za cíl zdravé tělo, je určeno pro kohokoli.

Známé rčení říká: „Ve zdravém těle zdravý duch“. Zdravý „duch“, neboli zdravá mysl je něco, co je s tímto cvičením pevně spjaté.

Jestliže se někdo z nás vypraví do Číny, tak se zde setká s tím, že mnoho starších lidí zde cvičí tchaj-t'i čchüan. Ne však někde v ústraní, ale veřejně v parku, buď jednotlivě anebo i ve větších skupinách. Je pro ně typické to, že jsou i přes svůj pokročilý věk stále ve formě, a to jak fyzické, tak i psychické. Časté cvičení jim dodává tolik elánu, že se na život mohou podívat trochu optimističtěji a s úsměvem.

Ke cvičení také patří to, že se lidé při cvičení dostávají více do společenského kontaktu, mohou si předávat své zkušenosti se cvičením a mají pocit, že se jim někdo věnuje a někdo jim naslouchá. Vyplývá to již z toho, že člověk, jenž cvičí ve skupině lidí, se cítí být více zapojen a nestojí tak stranou. Poté, co již nabyl jisté zkušenosti se cvičením, se o ně rád podělí s ostatními. Stává se totiž, že praktikující člověk pochopí určitý prvek cvičení odlišně, než někdo jiný a cvičí proto nesprávně. Jestliže to však probírá s někým, kdo jistý prvek pochopil dobře, tak dochází ke vzájemnému obohacení. Základ pro dobré cvičení je tím pádem pozorné naslouchání.

S tím také souvisí, že lidé, jež se věnují tchaj-t'i čchüan, se jej učí tak, že napoprvé vnímají cvičení vizuálně, tak jak vypadá a poté i jaký má ten který pohyb smysl a hlubší význam a jak se též technicky provádí.

Je pravda, že starší lidé již nemohou praktikovat náročné cviky, ale i pro ně existují určité sestavy, jež mohou zacvičit a budou mít též velice pozitivní přínos pro jejich celkový stav.

Je též pravda, že ve cvičení se projeví duševní naladění čili určité bloky v mysli, či problém, který v mysli člověk má. Je-li uvolněný a má-li klidnou mysl, tak i celkové cvičení se na tom odráží. Je-li však mysl těkavá a v napětí, tak podle toho vypadá i dojem ze cvičení pro toho, jež je v roli pozorovatele. Cvičení tchaj-t'i se tedy dá brát jako jakási duševní očista, kdy člověk za sebou zanechává vnitřní problémy, které řeší a uvolňuje je

tím, jak uvolňuje své tělo. Dalo by se říci, že uvolnit se je velice snadné a není třeba tomu přikládat tolik důležitosti, ovšem to není tak úplně pravda. Je-li člověk na masáži a masér po něm chce, aby se uvolnil, tak teprve v situaci, kdy to po něm chce někdo druhý, zjistí, že není plně uvolněn a jestliže se neuvolní, tak masér musí více přitlačit a člověku to způsobí bolest. To je velice pěkný příklad toho, jak je uvolněnost důležitá. Ptá-li se žák mistra, jak má dosáhnout této uvolněnosti, ten mu sdělí, že uvolněnost je nejprve v mysli, protože jako první musí přijít myšlenka o uvolněnosti a teprve poté se tělo uvolní.

5.4 Cvičení se staršími lidmi

Starší lidé tvoří v naší společnosti určitou specifickou skupinu lidí. Není jich málo, ale přesto se na ně občas zapomíná a mladší generace si s nimi má kolikrát jen málo co říci. Jsou zde rozdíly nejen věkové, ale i mezigenerační, zkušenostní atd. Mají mnohého co říci, ale ne každý je poslouchá a věnuje jim patřičnou pozornost. Tito lidé mohou občas trpět určitými pocity vymístěnosti a nezařaditelnosti. Též v jejich životě hraje roli materiální zajištění, které často nebývá nikterak valné.

V dnešní společnosti by se měla pozornost lidí přesunout i na ty skupiny lidí, jež tolik na sebe neupozorňují, avšak přece tady jsou a žijí s námi a které by si zasloužili více pozornosti. Nabízí se však otázka, jakým způsobem tyto lidi více začlenit do běžného života ve společnosti. Možností se nabízí více a jedna z nich je možnost určitého společného zájmu či aktivity, jež by měla za účel zaplnit určitý volný čas a dodat pocit hlubšího naplnění.

Jak jsem se již výše zmínila, tak v Číně se mnoho starých lidí zabývá ve svém volném čase cvičením tchaj-t'í, jež bylo charakterizováno v prvních kapitolách této práce. Starší lidé u nás povětšinou nevědí, o co se jedná, avšak přijdou-li se cvičením blíže do styku, tak zpravidla projevují zájem a chtějí se dozvědět něco více.

Tchaj-t'í je velice specifické cvičení, jež, je-li cvičeno správně, zasahuje i do hlubších struktur člověka. To znamená, že se teorie o tchaj-t'í nepohybuje pouze jen na fyzické rovině, ale též na rovině hlubší, jež souvisí s čínským pojetím člověka ve světě a utvářením světa, tj. vychází z teorie o čchi. Pro starší lidi samozřejmě existují určité sestavy, jež nejsou tak náročné a postoje, které se přizpůsobují tomu, jak na tom je člověk fyzicky zdatný. Ale již ten fakt, že se člověk i v pokročilejším věku zabývá něčím, co jej rozvíjí, je velice přínosný. To působí na psychiku pozitivně v obecném slova smyslu.

Lidé v pokročilejším věku mají mnohdy sklony k sebedoceňování, bývají více pesimističtí a mohou tvrdit: „tohle já nezvládnou, na to jsem už příliš starý/á“ atd. Avšak i přes to mívají zpravidla dost síly na to, aby mohli podnikat mnoho věcí. Jako příklad mohu uvést svého dědečka, jež ve věku 73 let vede velice aktivní život a jen díky tomu je na tom psychicky a fyzicky velice dobře.

Dle knihy „Soužití se staršími lidmi“ se život člověka dělí na tři fáze. Jako první je fáze progresu, jíž odpovídá dětství a mládí, dále následuje fáze stagnace neboli roviny, což odpovídá produktivnímu věku a jako poslední fáze je označena úpadkem neboli stářím. Tento termín je však velmi zavádějící, neboť ne každý se v pokročilejším věku cítí být v úpadku. Mnohdy je toto období též obdobím rozvoje, jelikož člověk má více času pro sebe a tak se může věnovat mnoha věcem, na které během života neměl čas či se k nim z různých důvodů nedostal.

Je to tak, že člověk v jakémkoliv věku má své potřeby a snaží se tyto potřeby uspokojovat. Veškeré potřeby, jež lidé mají, jsou spojeny se třemi oblastmi – fyzickou, psychickou a sociální.

Tyto oblasti jsou spolu nerozlučně spojeny a jedna bez druhé pozbývá významu.⁶¹ Je-li tedy člověk zapojen do určité aktivity, jíž se věnuje v okruhu více lidí, tak současně uspokojuje své potřeby na všech těchto třech rovinách současně. Při fyzickém cvičení je především kladen důraz na fyzickou stránku člověka, přesto se nesmí opomenout to, že každý, kdo se věnuje nějaké fyzické aktivitě, prožívá též uspokojení na psychické úrovni. Třetí, a to oblast sociální z toho vyplyne již jakoby sama o sobě, má zde však velice důležitou roli. Lidé, kteří se věnují něčemu společně, rozvíjejí mezi sebou určité sociální vazby, jež je spojují a mohou tak vznikat nová přátelství či vztahy v jakémkoli věku, a to i přesto, že navazovat kontakty v pozdějším věku bývá o něco těžší, než v mládí či produktivním věku. Proto je velice obohacující být zařazen do určité skupiny lidí, jež spojuje i nějaká záliba či koníček.

Jestliže lidé mají takovýto společný zájem, je již komunikace mezi nimi mnohem otevřenější, protože mají mnoho věcí, o kterých hovořit, jež je spojují.

S tímto též souvisí potřeba seberealizace, jež je důležitá v jakémkoli věku, člověk má potřebu ještě mít nějaké záliby, které by ho naplňovaly. Je mnoho činností, jimž se lidé věnují právě z důvodu, aby uspokojili svoji dychtivost po seberealizaci. Mnohdy se také lidé chtějí o své koníčky podělit a své zkušenosti předávat dál, což jim dodá další elán.

⁶¹ Srov. viz. Soužití se staršími lidmi str. 41

Jako příklad může posloužit můj druhý dědeček, jež krásně hraje na kytaru a k němuž jsem určitou dobu chodila na hodiny. Při každém pokroku v mé hře bylo vidět, jaké je to pro něj blaho, když může jednu ze svých zálib předávat dál.

Tento model však může být i přesně opačný, a to, že mladší člověk se dělí o své zkušenosti se starším. V případě tchaj-t'i to tak bývá, že vyučující je většinou mladší, než většina lidí, jež navštěvuje kurzy, avšak i přesto si může získat autoritu.

Zde se nabízí otázka, a to, jak by měl člověk vyučující tchaj-t'i přistupovat k lidem z hlediska pochopení tchaj-t'i jako takového. Je jasné, že konkrétně cvičení tchaj-t'i je spojeno s určitými skutečnostmi, jež nejsou čistě na fyzické či hmotné úrovni, ale ještě je zde úroveň nehmatatelná, jež se cvičením samotným velice úzce souvisí. Já sama jsem měla možnost porovnat více přístupů jednotlivých vyučujících, a to jak z řady české tak i čínské. Mohu tedy říci, že pokud jde o určitou nadstavbu se cvičením spojenou, související více s filosofií, zabývali se jí více čeští vyučující. Je to však též sporné, protože co učitel, to jiný názor. Ale podívám-li se na to více ze široka, tak je to možná pochopitelné, jelikož v našich podmínkách je přístup k teorii čchi a ostatním teoriím spojeným s tchaj-t'i omezen, takže lidé, kteří se o toto umění zajímají, jdou většinou více do hloubky. U čínských učitelů je toto jakoby již zahrnuto a je to pro ně samozřejmé, jako pro naši společnost například určité skutečnosti všeobecně známé. Čeští lektoři mají tendenci více popisovat, aby lidé, kteří začínají cvičit měli lepší představu, jak mají co cítit a vnímat. Naopak čínští lektoři mají zpravidla přístup jiný, ukazují svým tělem, jak má být pohyb správně proveden. Je to dáno tím, že v Číně, když mistr učí, tak pouze cvičí a žáci po něm opakují, vše ostatní vnímají jakoby jinak, dá se říci, že se dovedou na mistra naladit. To se zdá být nepochopitelné pro naši mentalitu a přirozenost. Je zde tedy potřeba více hovořit a popisovat. Někteří vyučující tchaj-t'i též pořádají přednášky, kde se přístup tchaj-t'i více rozebírá dopodrobna.

Kdokoli by se mohl zeptat, jak je tedy důležité pro člověka, jež cvičí tchaj-t'i, poznat hlubší smysl tohoto cvičení. Jednoznačná odpověď na to podle mne neexistuje, jelikož každý člověk si hloubku poznání určuje sám tím, jak moc se o věc zajímá. Přesto bych zde uvedla příklad, založený na pyramidovém modelu. Základnu této pyramidy tvoří pouze fyzické cvičení. Po určité době tohoto cvičení se však mohou dostavit určité zážitky spojené se cvičením, například pocítění čchi ve dlaních či něco jiného a tehdy by se dalo postoupit o stupínek výše v pomyslném žebříčku. Člověk se začne více a hlouběji zajímat, co se vlastně děje, jestliže cvičí, až postupně prohlubuje své znalosti současně s tím, jak se vyvíjí jeho umění tchaj-t'i.

Dá se tedy tchaj-t'i brát pouze jako fyzické cvičení? Ten, kdo jej pouze za fyzické cvičení považuje, tak pro toho může znamenat jen něco takového, jako je třeba tanec či gymnastika, kdo však vidí hlubší smysl, pro toho se může též stát i životní filosofií či stezkou. Nelze to však takto říci zcela jednoznačně.

Naše evropské smýšlení stojí na zcela jiných základech a proto je velice těžké proniknout do něčeho, co má kořeny vrůstající hluboko do jiné kultury. V dnešní době, kdy je možno prakticky procestovat celý svět a poznávat rozdílnost mezi kulturami, však lidé mnohdy smýšlí tak, že se snaží více pochopit i jiné přístupy a názory. Stejně tak, jako se spolu snaží vést dialog jednotlivá náboženství, tak se pomalu zmenšují i mezikulturní rozdíly.

5.5 Vyhodnocení dotazníků v rámci výzkumu při cvičení se seniory

Jak jsem již výše uvedla, cvičením se seniory se zabývá Společnost taoistického tchaj-t'i. V rámci jejích aktivit se cvičí v Domově důchodů Kobylisy a v Haštalské ulici. Jelikož cílem této bakalářské práce je popsat konkrétní uplatnění tchaj-t'i při práci se seniory zvolila jsem metodu dotazníku, kdy jsem se pěti starších lidí ve věku kolem sedmdesáti let ptala na jejich osobní prožitky ze cvičení a konkrétní pohledy na věc.

Prvními dotazovanými byl manželský pár Květuše Srbecká a Karel Srbecký, kteří oba dva cvičí taoistické tchaj-t'i devět let. Na otázku, co jim cvičen přináší, oba dva odpověděli, že cvičení jim přináší duševní pohodu, zlepšuje soustředěnost a uvolnění těla. Pan Srbecký, který se pohybuje celý život v tělovýchově, mohl porovnat cvičení tchaj-t'i s klasickým cvičením. Uvedl k tomu, že při cvičení tchaj-t'i je nutná duševní koncentrace, tudíž pozoruje celkový vliv na psychiku.

Paní Danuše Jamková, jež cvičí šest let uvedla, že pociťuje celkové zlepšení zdravotního stavu a po duševní stránce je klidnější, než ostatní lidé v jejím okolí. Tj. popsala též uvolnění, pokud jde o duševní stránku. Uvedla to na příkladu, že se již nerozčiluje nad maličkostmi, jako je například špatné počasí, ale více hodnotí věci z globálního hlediska.

Paní Eva Slováková, která cvičí šest let odpověděla na otázku, že cvičení jí přináší velikou radost z pohybu i ze setkávání s lidmi. Též pociťuje větší uvolnění a menší bolesti. Dvěma slovy zhodnotila cvičení jako radostnou mysl. Ze společenského hlediska je pro ni velice důležité, že může zažít něco v kolektivu ostatních lidí, což ji přináší uspokojení v sociální rovině.

Poslední dotazník jsem vyplňovala s nejmenovanou paní vyššího věku, která se zabývá taoistickým tchaj-t'i dva roky a pro níž je nejdůležitější na cvičení to, že klade důraz na správné dýchání. Dále uvedla, že v rámci duševního rozpoložení na sobě pozoruje to, že nechává věci volně plynout.

Též jsem se zeptala na to, jak vnímají filosofii, ze které pochází taoistické tchaj-t'i. Většina lidí odpověděla, že proti ní nic nemají, ale nevěnují ji větší pozornost. Jedna paní z dotazovaných byla ortodoxní křesťanka a nijak neměla problém v tom, že by se jí toto cvičení mísilo s její vírou, spíše naopak mluvila pozitivně o tom, co jí cvičení přináší.

Další kapitola podrobněji popisuje taoistické tchaj-t'i.

6. Taoistické tchaj-t'i čhüan

Jak již bylo předesláno, tato kapitola pojednává o taoistickém tchaj-t'i. Čerpáno bylo víceméně z internetových stránek⁶² v angličtině, jelikož taoistické tchaj-t'i je též název organizace, jež se tímto cvičením zabývá.

6.1 Nezisková společnost taoistického tchaj-t'i

Po zjištění širokých možností taoistického tchaj-t'i, jež pozitivně působí na celkový zdravotní stav, se taoistické tchaj-t'i více rozšířilo. Zásahu na tom má její zakladatel, mistr Moy Lin-shin. Jeho záměrem bylo učinit toto cvičení volně dostupné pro každého. Tím vznikla společnost taoistického tchaj-t'i, jež stojí na základech neziskové organizace a jejímž účelem je pomáhat ostatním. Tato organizace zastřešuje a dohlíží na ostatní organizace taoistického tchaj-t'i v ostatních částech světa. Všechny asociace jsou založeny jako neziskové a mnoho z nich má též charitativní charakter.

Odvětví této organizace jsou spravována téměř výhradně na dobrovolnických aktivitách. Veškeré příjmy, převyšující náklady jsou použity na podporu záměrů a cílů organizace. Dobrovolnický aspekt organizace poskytuje mnoho příležitostí členům, aby přispěli svým volným časem a schopnostmi ve prospěch ostatních a často se v průběhu své práce učí nové a hodnotné schopnosti.

⁶² www.taoist.org

Jedna z věcí, na kterou se společnost taoistického tchaj-t'i zaměřuje, je zlepšení zdraví, a to v jakémkoli věku. Lidé v každém věku mají možnost se naučit jemné otáčivé a protahovací pohyby a taoistické tchaj-t'i může být přizpůsobeno jakékoliv úrovni schopností. Jednotlivé lekce bývají poskytovány ve vlastních zařízeních, v místních společenských centrech nebo ostatních veřejných zařízeních. Pobočky sdružení nabízejí speciální lekce pro seniory a mnoho z nich se zaměřuje na lidi v pokročilejším věku, jež se specializují převážně na zlepšení zdraví seniorů.

Tyto jemné pohyby taoistického tchaj-t'i se mohou stát prospěšnou terapií pro širší spektrum problémů zahrnující pohyb, vysoký krevní tlak, artritidu, bolesti zad, dýchací problémy, zažívací problémy a problémy nervového systému.

Společnost taoistického tchaj-t'i též provozuje Centrum pro obnovení zdraví, kde mají lidé možnost praktikovat taoistické tchaj-t'i jako podpůrnou terapii pod zdravotním dohledem.

Členové Mezinárodní společnosti taoistického tchaj-t'i též přispívají mnoha hodinami svého volného času. Tato společnost též podporuje programy, jež zaměřené na zvládání různých neštěstí či katastrof a pomáhá ostatním neziskovým organizacím. Společnost též vede shromažďování fondů pro domovy seniorů a další asociace. Nadto se každý jednotlivý dobrovolný instruktor učí základy ošetřovatelství a dovednosti pro skupiny se speciálními potřebami, jako např. roztroušená skleróza, Parkinsonova choroba a mozková obrna.

Ve shodě s cíly organizace jsou všichni instruktoři dobrovolníci. Akreditovaný instruktor taoistického tchaj-t'i má být obeznámen s veškerými standartami, stanovenými zakladatelem, mistrem Moyem. Též je povinností pro instruktory neustále zdokonalovat své dovednosti návštěvami na běžných hodinách a seminářích. Pro studenty, kteří jsou učení dobrovolníkem, to znamená pozorné přijímání, jež je motivováno nadšením a vírou v prospěch tohoto umění.

K zajištění stejně kvalitního přístupu všech instruktorů a účelové shodnosti ve všech lokálních zařízeních, jsou často vedena různá setkání a semináře na všech úrovních organizace. Členové mohou přivítat tímto fakt, že v jakémkoli zařízení najdou stejný styl a kvalitu výuky stejně tak, jako uvolněnou atmosféru a vlídné směřování.

6.2 O taoistickém tchaj-t'í

Obecně se dá říci, že taoistické tchaj-t'í je jemné umění, určené pro zdraví a pohodu jak tělesnou, tak i duševní.

„Taoistické tchaj-t'í se poprvé představilo západnímu světu skrze mistra Moy lin-shina v roce 1970 a bylo vytvořeno hlavně pro podporu a obnovení zdraví.“⁶³ Tento účel odlišuje taoistické tchaj-t'í od ostatních stylů tchaj-t'í. Jeho pomalé, půvabné pohyby jsou zaměřovány na zvyšování síly a ohebnosti a též ke zlepšení rovnováhy a pohybu obecně. Tento styl tchaj-t'í klade důraz na větší protažení a otáčení v každém z pohybů za účelem efektivnějšího získání těchto a jiných výhod.

Následují principy taoistické „vnitřní alchymie“, jež mají za cíl navrátit tělu po fyzické i psychické stránce původní čistý a zdravý stav. Zdůrazněna je myšlenka být laskavý, velkorysý a užitečný ostatním a též uvolnit stres a obavy. Taoistické tchaj-t'í bylo popsáno jako forma meditace v pohybu, kde souvislost pohybů kombinovaná s oddanou pozorností má za úkol uzdravovat a revitalizovat jak tělo, tak i mysl.

Fyzické součásti taoistického tchaj-t'í jsou založeny na základních principech, jež jsou známy jako 108 pohybů, které představují sestavy. Některé principy, jež jsou odráženy v pohybech, jsou shrnuty do určitých klíčových slov, které tyto pohyby popisují. Praktikování sestav cvičení tvoří jednotu s relaxovaným stavem mysli.

Hlavním duchovním aspektem taoistického tchaj-t'í je přijetí ducha sebeobětavosti, ušlechtilosti a eliminace sebestřednosti. Taoistické tchaj-t'í má za cíl být vyučováno a praktikováno v duchu soucitu a službě ostatním.

Mezi charakteristické rysy cvičení patří podpora zdraví, jež je cílem zakladatele. Jediné měřítko kvality je zde to, zda-li pohyby jsou zdraví prospěšné či ne.

Ačkoli jsou zde specifické odlišnosti v pohybech, odlišujících taoistické tchaj-t'í od ostatních stylů tchaj-t'í, hlavní rozdíly jsou mimo pouhý vizuální aspekt. Cíle praktikování tohoto stylu tchaj-t'í neleží ve zdokonalení vnějších forem nebo dosažení sebeobran, ale obnovení ztraceného zdraví v holistickém smyslu.

Dokonalá forma je taková, která zvyšuje fyziologický prospěch cvičícímu, daný jeho vlastními podmínkami, spíše než na jiných, jež jsou podřízeny estetickým nebo technickým kritériím, jako u bojových umění. Proto se to mění v závislosti na cvičícím.

⁶³ www.taoist.org

Pokud jde o pohybové rozdíly taoistického tchaj-t'i od jiných stylů, tak tento styl je odvozen od stylu Yang. Pohyby byly vědomě transformovány s důrazem na maximalizaci prospěchu zdraví ve způsobu, jenž je často v rozporu s účely a strategiemi při cvičení sebeobrany. Zde je myšleno to, že ostatní styly tchaj-t'i mají více bojových prvků, jenž se při cvičení sestav objevují. Jediné hledisko kvality, jenž zakladatel tohoto stylu uznává je to, zda prováděné pohyby jsou zdraví prospěšné či ne.

Například v taoistickém tchaj-t'i jsou pohyby ramen rozšířeny do plného rozmezí, prováděno je též protahování šlach a vazů skrze tělo, jenž je procitováno, aby bylo zdravé.

Dalším příkladem je důraz na stoupání a klesání, jenž má zlepšit stabilitu a posílení nohou a též pomáhá praktikujícímu dosáhnout protažení bederních obratlů, pánve atd.

Pokud jde o samotné cvičení s lidmi, tak u tohoto stylu je též jiný přístup, týkající se tréninku. Pracuje se podle toho, že se rozpoznávají slabé a silné stránky každého člověka individuálně. Proces cvičení se tedy adaptuje na každého člověka zvlášť a jsou tomu přizpůsobeny dané okolnosti, jež mohou často vést k velkým rozdílům ve vnější formě.

Mistr Moy povzbuzoval studenty k tomu, aby pochopili tento způsob výuky a současně k tomu používal koncepty západní fyziologie raději, než jednoduché kopírování mistra a jeho pevně daných pohybů. Znamená to tedy, že studenti jsou lépe schopni pomoci sami sobě a eventuálně i druhým.

Zlepšení je proto změřeno jako funkční stav studenta, zahrnující takové parametry jako je koordinace, posílení, rovnováha, ohebnost, dýchání, kvalita trávení, mentální a emocionální rovnováha, obecný smysl pro dobro apod.

V taoistickém tchaj-t'i jsou tedy pohyby studovány a praktikovány jeden za druhým, aby se zlepšil výkon s ohledem na dosažení zdravotních prospěchů.

Není zde lepší ilustrace terapeutického přístupu, než fakt, že mnoho členů Společnosti taoistického tchaj-t'i přijímá a setrvává ve specifických intencích praktikováním taoistického tchaj-t'i, aby pomohli při zlepšení svých zdravotních problémů. V popředí zájmu jsou členové, jež mají takové postižení, jako je artritida, Parkinsonova choroba, poranění mozku, roztroušená skleróza, mrtvice a srdeční onemocnění.

Příspěvek mistra Moye organizaci je snaha poskytnout lekce ke zlepšení zdravotních problémů a pomoci lidem se specifickými zdravotními problémy.

Společnost taoistického tchaj-t'i se soustředí na vyučování seniorů a studentů se specifickými zdravotními problémy při snaze o dosažení určité vize mistra Moye v praktikování taoistického tchaj-t'i a jeho zdraví prospěšné výhody přiblížit a zpřístupnit každému.

Součástí filosofie Společnosti taoistického tchaj-t'i je též tzv. „pokorné srdce“, což vyjadřuje duchovní aspekt taoistického tchaj-t'i.

Jakožto součást cvičení, vycházející též z taoismu, je zde zasazena myšlenka toho, že zdraví je nedělitelnou složkou, jež zahrnuje též postoje, emoce a určitá hlediska. Ve výsledku se zde klade důraz na to, aby člověk v sobě rozvinul postoj klidu a soucítění, jak během cvičení, tak i v běžném životě.

Tento přístup není pouze prostředek k efektivnějšímu vypořádání se se stresem, ale též má silný účinek na tělesné zdraví. Například v psychologických pojmech dneška se běžně rozeznává účinek těchto podmínek ,jako je zvýšený tlak a další srdeční choroby.

Myšlenka zakladatele je ta, že cesta k pokornému srdci vede skrze nezištnou pomoc a odevzdání se. Z tohoto důvodu je Společnost taoistického tchaj-t'i založena na dobrovolnické práci, a to nejen k uskutečnění úkolu v daném okamžiku, ale i k metodám tréninku jako celku. Též k rozvinutí dobrého zdraví díky tělesnému cvičení.

7. Mé osobní zkušenosti se cvičením

Cvičení tchaj-t'i čchüan jsem se začala věnovat asi před pěti lety, kdy jsem ještě netušila, co toto cvičení obnáší. Nejprve to byla asi zvědavost, jež mne k tomuto cvičení přivedla. Po určité době však zvědavost přerostla spíše v určitý zkoumavý postoj, jež mne nutil se s tímto cvičením blíže seznámit.

To, že existuje dle čínské terminologie pojem čchi, jsem hned zprvu nevěděla, spíše jsem se snažila přijít na kloub těm zvláštním a dalo by se říci ladným pohybům. Byla jsem seznámena se základní rozcvičkou a základními cviky a poté i se dvěma sestavami, z nichž v pořadí druhá obsahuje 74 pohybů.

Zpočátku jsem víceméně neměla žádný požitek ze cvičení, spíš jsem se snažila o to, zaujmout správnou pozici, aby cvičení bylo efektivní. Absolvovala jsem též několik seminářů. Na jednom z nich jsem měla možnost setkat se s velmi známým čínským mistrem, s jehož pomocí jsem více porozuměla správnosti určitých pohybů a jejich významu. Tento člověk přes svůj vysoký věk na mne velmi zapůsobil svým zdravým a svěžím dojmem. Také byl velmi veselý, což tento dojem ještě podtrhovalo. Zanechalo to ve mně ještě větší motivaci se tomuto cvičení věnovat více do hloubky a též poznat jeho hlubší kořeny.

Jak již bylo výše zmíněno, pochází pojem tchaj-t'i z čínské filosofie a též je podstatou cvičení na hlubší úrovni probudit v sobě skryté zdroje, jež vedou k harmonii těla a ducha. Tyto dvě složky by podle mne neměly být oddělené, ale spojené a v sobě navzájem propojené. Neboť, dle mého názoru, je-li člověk na rovině tělesně harmonický, má to vliv i na duševní či duchovní rovinu.

Při praktikování tchaj-t'i čchüan se posiluje duševní stránka člověka, když tím, že jsou prováděny pomalé pohyby propojené s dechem, se člověk dostává více do kontaktu se svým nitrem. Člověk se může při cvičení dostat v mysl prakticky mimo čas a prostor, kdy jen vnímá, avšak mysl je jakoby vypojena ze zdroje okolního dění. Člověk má tak možnost zapomenout alespoň na chvíli na strasti běžného života a pouze relaxovat.

Ve své diplomové práci se zaměřuji na určité využití tchaj-t'i v sociální oblasti. Jak již bylo zmíněno, existuje organizace, jež se podílí na bázi dobrovolnických aktivit v tomto směru a jež pracuje s lidmi různých věkových skupin. Dle mého názoru je toto cvičení natolik prospěšné, že by mělo být přístupné pro každého, kdo má zájem zlepšit nejen svou tělesnou stránku, ale i duševní. Zejména starší lidé, kteří v sobě mají ještě určitou dávku vitální síly a chtějí zlepšit své zdraví, mají tuto možnost skrze cvičení. Pro ně je vhodné zejména ono taoistické tchaj-t'i, jehož výhody byly popsány v samostatné kapitole. Též po stránce psychologické, jak jsem též zmínila, je dobrým efektem, že člověk má dobrý pocit z toho, že se něčím zabývá a něco pro sebe dělá.

Setkala jsem se s mnoha lidmi, jež praktikují toto cvičení, ať již s mladými či staršími, avšak všichni měli společné to, že toužili něco nového poznat a rozvíjet sami sebe. K tomuto cvičení též neodmyslitelně patří různé přednášky a semináře jako určitá nadstavba k běžným kurzům. Myslím, že každý, kdo se chce zabývat tímto cvičením, by se měl seznámit nejen s tím, jak správně cvičit, ale také jaký má význam toto cvičení a v čem spočívá, tj. s jeho kořeny. Hodně lidí, kteří začali navštěvovat kurzy tchaj-t'i, se schází i mimo ně a cvičí spolu, např. v letním období v parku. Nabízí se tedy možnost pro setkávání lidí za účelem společného cvičení, jež může být završeno výměnou dosavadních zkušeností se cvičením, samozřejmě za účasti nějakého mistra, jež může dohlédnout na správnost cvičení.

Pro cvičení samotné je však důležitá pouze jedna věc, a to pravidelnost. Není ani tak důležitá délka jedné lekce či jednoho cvičení, ale s jakou pravidelností člověk cvičí. Jelikož pohyby, prováděné při cvičení tchaj-t'i, jsou jen vnější stránkou věci, tak je nestačí pouze okoukat a podle toho je zacvičit. To je teprve začátek. Další stupeň je cvičit pravidelně, například si vyhradit určitou denní dobu a dodržovat ji. Po určité době, když

člověk např. jednou vynechá cvičení, tak tělo si to pamatuje a člověk má pocit, že mu něco chybí. Stane se z toho určitý zvyk a člověk bere pravidelné cvičení se stejnou samozřejmostí, jako když si například čistí zuby.

Cvičit tchaj-t'i může člověk prakticky kdekoli, kde má okolo sebe dostatek prostoru a vodorovný povrch. Velmi se doporučuje cvičit v přírodě, protože čchi je obsažena ve všem, tedy i v přírodě. Kdokoli tedy může načerpat mnoho síly tím, že bude cvičit právě v přírodě. Tento osobní prožitek též umocňuje poklidná atmosféra. Cvičí-li člověk doma, může to být jemná hudba, ne však příliš hlasitá, ale spíše taková, která dokreslí uvolněnost a poklid, kterého chce člověk cvičením dosáhnout.

Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na cvičení tchaj-t'i čchüan v souvislosti se cvičením se seniory. Snažila jsem se ozřejmit původ a vznik tchaj-t'i, jakož i základní myšlenky a rozdělení. Co se týče konkrétních poznatků jsem došla k tomu, že tchaj-t'i čchüan je vhodnou metodou pro práci se seniory. Může být provozováno v různých zařízeních, sloužících seniorům k naplnění jejich volného času a přispět tak k celkové pohodě fyzické i psychické. Rovněž má velice pozitivní vliv v rámci sociálních kontaktů s ostatními lidmi. Díky tomu, že jsem měla možnost mluvit s konkrétními lidmi, kteří cvičí tchaj-t'i již delší dobu jsem si mohla objektivně udělat vlastní stanovisko, nezávislé na ostatních informacích.

Summary

The topic of this paper is a traditional Chinese health and exercise system called Tchaj-t'i čhüan. In the first chapter I introduce the system's philosophical roots, Taoism, and its connection with social work, and, due to fundamental differences between eastern and western modes of thoughts, I seek to give context, and make understandable the thoughts of and origins of tchaj-t'i. Next I describe what tchaj-t'i means, and a bit about its history. Because Tchaj-t'i has many different schools, it is important to describe each main style, as they all comprise the totality. The following chapter is a description of various styles of Tchaj-t'i art. The fourth chapter is a human connection of its physical and spiritual dimension. Physical dimension is important as spiritual and Tchaj-t'i connects both of them so that person can develop both of them equally. The next part is a discussion of the practical usage of tchaj-t'i, in particular with seniors. The chapter following is about Taoist tchaj-t'i, and is instrumental in giving some examples of this art playing a role in social work. The last chapter concerns my personal experiences with tchaj-t'i čhüan, and observations coming from my personal involvement.

Seznam použité literatury

Hartzová, Paula R. *Světová náboženství : Taoismus*. Přel. S. Vomáčková. 1. vyd. Praha : NLN, 1996. 133 s. ISBN 80-7106-185-9

Lao-c'. *Tao te ťing*. Přel. M. Krejsová. 3. vyd. Praha : DharmaGaia, 2003. 268 s. ISBN 80-86685-12-8

Vojta, Vít. *Umění tchaj-ťi čchüan*. 1. vyd. Praha : Vodnář, 2001. 159 s. ISBN 80-86226-27-1

Lowenthal, Wolfe. *Nic Vám netajím : Profesor Čeng Man-čching a jeho tchaj-ťi čchüan*. Přel. M. a J. Jeřábkovi. 1. vyd. Praha : Argo, 1999. 135 s. ISBN 80-7203-206-2

Fojtík, Ivan. *Tchaj-ťi čchüan a Pa tuan ťin : čínská cvičení pro zdraví a dobrou pohodu*. 2. vyd. Praha : Naše vojsko. 109 s. ISBN 80-206-0523-1

Li-tchang, Ma. *Umění pěstování čchi a ozdravení těla*. Přel. V. Ando. 1. vyd. Hradec Králové : Svítání. 191 s. ISBN 80-901788-9-8

Pichaud, Clément. *Soužití se staršími lidmi : praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Přel. A. Kozlíková. 1. vyd. Praha : Portál, 1998. 160 s. ISBN 80-7178-184-3

International Taoist Tai Chi Society, *About Taoist Tai chi*. [on line] . Toronto : International Taoist Tai Chi Society, 2005 [datum citace 13.4. 2005]. Dostupný z www, : <http://www.taoist.org>

Seznam doporučené literatury

Jang, Jwing-ming. *Bojové aplikace tchaj-t'i čhüan*. Přel. V. Liška a F.R. Hrabal. 1. vyd. Bratislava : CAD Press, 2004. 198 s. ISBN 80-88969-02-6

Pawlett, Ray. *Cvičíme tai-či : pro začátečníky i pokročilé*. Přel. J. Bartoň. 1. vyd. Praha : Fragment, 2002. 128 s. ISBN 80-7200-615-0

Tianji, Li a Xylian, Du. *A guide to Chinese martial arts*. 1. vyd. Beijing : Foreign Languages Press, 1991. 178 s. ISBN 7-119-01393-9

Jang, Jwing-ming. *Jangův styl tchaj-t'i čhüan*. Přel. V. Liška a F.R. Hrabal. 1. vyd. Bratislava : CAD Press, 1998. 224 s. ISBN 80-85349-06-X

Wile, Douglas. *Prubířské kameny ověřující provost umění Tchaj-t'i čhüan : Tajná předávání rodiny Jangů*. Přel. M. Krůta a G. Zoubková. 1. vyd. Praha : Argo, 2003. 194 s. ISBN 80-7203-489-8

Turneber, Jan. *Tai-či : cvičení z čínských parků*. 1. vyd. Olomouc : Poznání, 2005. 187 s. ISBN 80-86606-31-7

Moegling, Barbara und Klaus. *Tai-chi als sanfte Körperfahrung*. 1. vyd. Niedernhausen : Falken – Verlag, 1987. 112 s. ISBN 3-8068-2035-7

Tichanovskij, Boris. *Tai či = Taj-czy cnuañ : škola dřímajícího tygra*. 1. vyd. Praha : Eminent, 2004. 153 s. ISBN 80-728-173-8

Chen, Wei-ming. *Tai Ji Quan : otázky a odpovědi*. Přel. Z. Kurfürst. 1. vyd. Adamov : Temple, 2005. 118 s. ISBN 80-867-04-9

Kurfürst, Zdeněk. *Tai Ji Quan : tradiční styl Jang*. Adamov : Temple, 2002. 180 s. ISBN 80-901641-9-6

Koneční, Alois a Jarmila a přátelé. *Taiči : tradiční čínská cvičení pro zdraví, sebeobranu, rozvoj osobnosti a dlouhý věk*. 1. vyd. Olomouc : Votobia, 2000. 179 s. ISBN 80-7198-422-1

Crompton, Paul. *Tai či*. Přel. M. Burešová. 1. vyd. Olomouc : Votobia, 1996. 212 s. ISBN 80-7198-061-7

Jang, Jwing-ming. *Základy tai-chi chikung : tchaj-t'i čchi kung pro zdraví a bojová umění*. Přel. V. Liška. 1. vyd. Bratislava : CAD Press, 1995. 179 s. ISBN 80-75349-5

Turneber, Jan. *Taijiquan a jeho tajemství : jako cvičení pro zdraví*. 1. vyd. Hradec Králové : Svítání, 1996. 158 s. ISBN 80-901788-2-0

Tricia, Yu. *Tchaj-t'i : starodávné čínské cvičení pro uvolnění těla a mysli*. Přel. P. Pšenička. 1. vyd. Praha : Ikar, 2004. 160 s. ISBN 80-249-0402-0

Čeng, Mang-čching. *Tchaj-t'i čchüan : zjednodušená metoda cvičení pro zdraví a sebeobranu*. Přel. M. a J. Jeřábkovi. 1. vyd. Praha : Argo, 2005. 142 s. ISBN 80-7203-649-1

Evans, Mark. Hudson, John. Tucker, Paul. *Umění harmonie : meditace, jóga, tai-či, strečink*. Přel. M. Tůmová. 1. vyd. Praha : Grada, 2001. 191s. ISBN 80-247-0106-5

Seznam příloh

I. Obrazec tchaj-t'i s osmi trigrami pa-kua (viz. Umění tchaj-t'i čchüan s. 32)	48
II. Čínská říše – chronologie (viz. Umění tchaj-t'i čchüan s.137)	49
III. Přehled vývoje tchaj-t'i čchüan (Viz Umění tchaj-t'i čchüan s. 38-39)	50
IV. Profesor Čeng Man čching (viz. Nic Vám netajím s.151)	51
V. Ukazka čínského textu s obrázkem (původní text, není překlad v češtině)	52

I.

II.

III.

IV.

V.

